

Klaus W. Vopel  
**SELBSTAKZEPTIERUNG &  
SELBSTVERANTWORTUNG**  
Band 2

**iskopress**

Klaus W. Vopel: Selbstakzeptierung und Selbstverantwortung.  
Interaktionsspiele zur Persönlichkeitsentwicklung, Teil 2

ISBN 10: 3-89403-122-0

ISBN 13: 978-3-89403-122-0

Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck: Runge, Cloppenburg

7. Auflage 2006

**Bibliographische Information der  
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie;  
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Selbstakzeptierung</b> .....	11
Stärke und Schwäche 1: Extreme Erlebnisse.....	12
Stärke und Schwäche 2: Gemeinsame Definition .....	14
Stärke und Schwäche 3: Elterliche Einstellungen .....	16
Teilnehmermaterial: Elterliche Einstellungen zu Stärke und Schwäche.....	17
Stärke und Schwäche 4: Hilfe suchen .....	20
Stärke und Schwäche 5: Behütet werden.....	22
Stärke und Schwäche 6: Was mich einzigartig macht .....	25
Stärke und Schwäche 7: Innerer Dialog .....	27
Stärke und Schwäche 8: Aus der Giftküche .....	30
Liebe und Ärger 1: Gemalte Symbole .....	32
Liebe und Ärger 2: Stufen der Liebe .....	34
Teilnehmermaterial: Stufen der Liebe .....	37
Liebe und Ärger 3: Liebe in meiner Kindheitsfamilie.....	38
Teilnehmermaterial: Liebe in meiner Kindheitsfamilie .....	39
Liebe und Ärger 4: Ärger in meiner Kindheitsfamilie .....	42
Teilnehmermaterial: Ärger in meiner Kindheitsfamilie .....	43
Liebe und Ärger 5: Ärger äußern.....	45
Liebe und Ärger 6: Zärtlichkeit .....	48
Teilnehmermaterial: Zärtlichkeit.....	49
Liebe und Ärger 7: Alligator-River .....	51
Teilnehmermaterial: Alligator-River .....	53
Liebe und Ärger 8: Testament der Mutter .....	54
Selbstachtung 1: Sich selbst loben.....	56
Selbstachtung 2: Ein Gedicht über mich .....	58
Selbstachtung 3: Mein Ballon .....	59
Selbstachtung 4: Ich bin wichtig .....	61
Selbstachtung 5: Selbstachtungs-Baum .....	63
Selbstachtung 6: Ich bin ich .....	65
Teilnehmermaterial: V. Satir: Meine Proklamation der Selbstachtung .....	66
Selbstachtung 7: Zu Defiziten stehen .....	67
Selbstachtung 8: Giftige Anerkennung .....	69
Selbstachtung 9: Reintegration .....	71
Selbstachtung 10: Wenig beachtete Körperteile .....	74
Selbstachtung 11: Mein Potential .....	76
Teilnehmermaterial: Mein Potential .....	77
Selbstachtung 12: Auf und ab .....	79
Selbstachtung 13: Steinmeditation .....	81
Selbstachtung 14: Entlastung der Eltern .....	84

<b>Kapitel 2: Selbstveränderung</b> .....	87
Lebendigkeit 1: Atmen .....	88
Lebendigkeit 2: Sich verwandeln .....	90
Lebendigkeit 3: Evolution .....	92
Lebendigkeit 4: Tanz der Flammen .....	94
Lebendigkeit 5: Flammenmeditation .....	96
Neugier 1: Worauf ich neugierig bin .....	98
Neugier 2: Fragen und Antworten .....	100
Teilnehmermaterial: Fragen und Antworten .....	101
Neugier 3: Erlaubte und unerlaubte Neugier .....	103
Neugier 4: Ein fremdes Haus .....	105
Risikobereitschaft 1: Übermäßige Vorsicht .....	107
Teilnehmermaterial: Übermäßige Vorsicht .....	108
Risikobereitschaft 2: Unvorsichtig .....	109
Risikobereitschaft 3: Ausbruch aus dem Gefängnis .....	112
Risikobereitschaft 4: Unbekannte Himmel .....	114
Wünsche und Phantasien 1: Prognosen .....	116
Teilnehmermaterial: Prognosen .....	117
Wünsche und Phantasien 2: Die gute Fee .....	118
Wünsche und Phantasien 3: Magischer Kasten .....	119
Wünsche und Phantasien 4: Mein anderes Ich .....	121
Teilnehmermaterial: Mein anderes Ich .....	122
Wünsche und Phantasien 5: Anfertigung einer Welt .....	125
Zukunft 1: Sinn meines Lebens .....	127
Zukunft 2: Götterdämmerung .....	128
Zukunft 3: Behalten und Aufgeben .....	131
Zukunft 4: Kontrakt mit mir .....	133
Teilnehmermaterial: Kontrakt mit mir .....	134
Zukunft 5: Tempelphantasie .....	138
Soziale Entwicklung 1: Soziales Engagement .....	141
Teilnehmermaterial: Soziales Engagement .....	142
Soziale Entwicklung 2: Trends .....	144
Soziale Entwicklung 3: Real-Experiment .....	146
<b>Übersicht über Themen und Experimente der Bände 1 bis 3</b> .....	148

## Einleitung

Die in drei Bänden zusammengestellten Experimente sind Hilfsmittel für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Gruppenleiter, die die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Teilnehmer fördern wollen.

*Der methodische Ansatz, nach dem wir die Spiele entwickelt und bearbeitet haben, geht von folgenden Annahmen aus:*

- ◆ Jeder Mensch ist bestrebt, sein eigenes Potential – biologisch, intellektuell, emotional und spirituell – zu verwirklichen.
- ◆ Selbstverwirklichung hat einen Bezug zu Vergangenheit und Zukunft, vollzieht sich jedoch hauptsächlich im Hier und Jetzt.
- ◆ Trotz äußerer Einschränkungen sind wir relativ frei, unsere Zukunft selbst zu gestalten.
- ◆ Wir sind für die Gestaltung unseres eigenen Lebens ebenso verantwortlich wie für die Gestaltung der Gesellschaft, in der wir leben.
- ◆ Soziales Verhalten wird erlernt. Wir können uns entwickeln und uns – meist in kleinen Schritten – ändern.
- ◆ Um reifer und erwachsener zu werden, sind wir ebenso auf Reflexion, Meditation und wissenschaftliche Information angewiesen wie auf den lebendigen Austausch mit anderen Menschen.

*Die Experimente beruhen auf unterschiedlichen psychologischen Konzepten, die im Bereich der humanistischen Psychologie entwickelt wurden. Wir möchten hier einige dieser Konzepte erwähnen, weil sie für uns persönlich besonders wichtig geworden sind und dementsprechend auch unsere praktische und theoretische Arbeit in vielen Punkten bestimmen.*

Unser inneres Selbst entfaltet sich in Polaritäten, die einander komplementär ergänzen. Von besonderer Bedeutung ist die intrapersonale Polarität Stärke – Schwäche sowie die interpersonelle Polarität Ärger – Liebe.

Unter „Stärke“ verstehen wir das Bewußtsein und den Ausdruck von persönlicher Kraft, Sicherheit, Selbstwert und Kompetenz. Unter „Schwäche“ verstehen wir das Bewußtsein und den Ausdruck persönlicher Verletzlichkeit, von Schmerz und Hilflosigkeit sowie die Bereitschaft, die eigene gelegentliche Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit zu akzeptieren.

„Ärger“ ist für uns das Empfinden und der Ausdruck von mildem Ärger bis zum heftigen Zorn, und „Liebe“ ist für uns schließlich das Empfinden und der Ausdruck von Zuneigung, Zärtlichkeit und tiefgehender gefühlsmäßiger Ver-

bundenheit. Die Integration dieser Polaritäten ist eine ständige Entwicklungsaufgabe für uns:

Wir können unsere Stärke nur erleben, wenn wir zu unseren Schwächen stehen; wir können nur lieben, wenn wir auch unseren Ärger ausdrücken. Im Laufe unseres Lebens können wir – wenn wir uns wirklich weiterentwickeln – Stärke und Schwäche, Liebe und Ärger auf immer bedeutungsvollere Weise erfahren und ausdrücken.

Eine wichtige Voraussetzung für unsere persönliche Entwicklung ist unsere Bereitschaft, als Erwachsene den eigenen Gefühlen, Gedanken und Wertvorstellungen zu trauen und fremde Forderungen, Anschauungen und Maßstäbe nur nach kritischer Überprüfung zu übernehmen.

Dazu gehört, daß wir unsere Gefühle und Gedanken offen mitteilen und darauf verzichten, andere durch vorgespülte Qualitäten zu beeindrucken oder durch Anpassung ihre Wertschätzung zu erringen.

Selbständigkeit und die Fähigkeit, sich zu binden und für andere einzusetzen, sind in gleicher Weise wichtig für unsere persönliche Reife. Wenn wir lediglich unsere eigene Selbstverwirklichung verfolgen, geraten wir leicht in eine narzisstische Haltung, die uns einsam macht; wenn wir uns nur für andere verantwortlich fühlen, werden wir abhängig und verlieren unsere Vitalität.

Wir benötigen zur Erhaltung unseres Selbstwertgefühls genügend Beachtung und Zuwendung von anderen. Nicht nur als Kinder sind wir auf die liebevolle Aufmerksamkeit anderer angewiesen, auch als Erwachsene brauchen wir genügend Anerkennung und körperliche Zärtlichkeit.

*Die Gliederung des Materials haben wir nach verschiedenen Lernbereichen vorgenommen, die einigermaßen klar voneinander zu trennen sind und die – wenigstens zum Teil – aufeinander aufbauen im Sinne zunehmender Komplexität. Der Akzent liegt dabei auf verschiedenen Entwicklungs- und Lernstufen des Selbst, vom Training des Selbstbewußtseins (Teil 1) bis zur Übung der Selbstbehauptung (Teil 3), wobei die Interaktion in der Gruppe die wichtige Aufgabe erfüllt, dem einzelnen Rückmeldungen und Unterstützung zu geben und ihm bei der Auswertung seiner Erfahrungen zu helfen*

Im ersten Band (Selbstbewußtsein – Selbsterhaltung – Selbsterkenntnis) geht es vor allem um Grundlagen. Die hier zusammengestellten Experimente sensibilisieren die Teilnehmer für ihre feineren seelischen, geistigen und körperlichen Prozesse. Außerdem werden sie zu einer ersten vorsichtigen Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Persönlichkeitsentwicklung angeregt.

Im zweiten Band (Selbstakzeptierung – Selbstveränderung) geht es vor allem um eine neue Einstellung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben überhaupt. Die hier zusammengestellten Experimente ermutigen die Teilnehmer, vorher unterdrückte und abgespaltene Teile des eigenen Selbst zu reintegrieren und

mehr Vertrauen in das eigene Potential zu entwickeln. Außerdem werden die Teilnehmer angeregt, sich ein lebendiges und für zukünftige Entwicklungen offenes Selbstkonzept zu erarbeiten.

Im dritten Teil (Selbstverantwortung – Selbstbehauptung – Selbstbestätigung) geht es vor allem um Maßstäbe und Entscheidungen. Die hier zusammengestellten Experimente helfen den Teilnehmern, sich klarer zu werden, was sie selbst im Leben wollen und wie sie ihre Ziele mit oder gegen andere erreichen können. Sie üben, sich konstruktiv mit anderen auseinanderzusetzen.

Außerdem enthält dieser Band eine Reihe von Experimenten, die die Einstellung der Teilnehmer zu fremder Wertschätzung berühren. Sie können üben, die Wertschätzung anderer entgegenzunehmen, darum zu bitten bzw. sie zurückzuweisen.

## **Selbstakzeptierung**

## Stärke und Schwäche 1 Extreme Erlebnisse

(K. W. Vopel)

**Ziele:** Sich selbst eigene Stärken und Schwächen zuzugestehen, ist für unser inneres Gleichgewicht ebenso erforderlich wie die Fähigkeit, gelegentlich anderen gegenüber die eigene Stärke bzw. Schwäche auszudrücken. Beides kann in diesem Experiment geübt werden.

**Teilnehmer:** Erwachsene.

**Material:** Für jeden Teilnehmer Papier und Bleistift sowie möglichst unterschiedliche Zeichenmaterialien, Karton, Klebstoff, Scheren etc.

**Zeit:** ca. 65 Minuten (ohne Auswertung).

**Spielanleitung:** Ich möchte euch anregen, euch einmal in aller Ruhe mit der eigenen Stärke und Schwäche zu beschäftigen. Jeder von uns ist mit einer gewissen Lebenskraft, mit Kompetenzen und einem Empfinden für die eigene Würde ausgestattet, auch dann, wenn ihn schwierige Umstände viel Leid haben erleben lassen. Das alles zähle ich zur Stärke eines Menschen.

Andererseits sind wir alle auch schwach; wir werden einmal sterben, und wir wissen das; wir fühlen uns gelegentlich einsam und schutzbedürftig; wir sind bisweilen traurig und haben manchmal das Empfinden, daß wir auch die Probleme unseres eigenen Lebens nicht aus eigener Kraft meistern können.

Wenn wir dem eigenen Empfinden gegenüber offen sind und ehrlich uns selbst gegenüber, dann können wir bemerken, daß in unserem Leben Phasen und Situationen der Stärke abwechseln mit solchen, in denen wir uns schwach fühlen. Solange wir als ganz kleine Kinder auf dem Thron elterlicher Liebe sitzen, fühlen wir uns allmächtig. Je älter wir werden, desto realistischer können wir uns sehen in der eigenartigen Mischung von Stärke und Schwäche, die uns als Menschen auszeichnet.

Überdenkt nun ein paar Minuten lang euer bisheriges Leben und laßt euch eine Situation einfallen, in der ihr euch besonders schwach und hilflos gefühlt habt. Schließt eure Augen und wartet ab, was euch einfällt... (ca. 2 Min.)

Nun tut das Gegenteil und laßt euch eine Situation einfallen, in der ihr euch besonders stark, zuversichtlich und kompetent gefühlt habt. Welche Situation fällt euch dazu ein?... (ca. 2 Min.)

Behaltet beide Situationen im Gedächtnis und öffnet langsam die Augen... (30 Sek.)

In den nächsten 30 Minuten sollt ihr das eigene Erleben in beiden extremen

Situationen auf irgendeine Weise künstlerisch gestalten. Ihr könnt das mit Worten tun, ihr könnt das durch ein Bild zum Ausdruck bringen oder durch irgendeine dreidimensionale Schöpfung eurer Phantasie. Wichtig ist nur, daß ihr das damalige innere Erleben heute noch einmal nachgestaltet.

Habt ihr verstanden, was ich meine?... Dann beginnt jetzt mit eurer Arbeit... (30 Min.)

Kommt jetzt in Vierergruppen zusammen und zeigt einander, was ihr gestaltet oder geschrieben habt. Für euren anschließenden Austausch in der kleinen Gruppe habt ihr noch einmal 30 Minuten Zeit...

Kommt nun zum großen Kreis zurück, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können...

### Auswertung:

- ◆ Wie hat mir dieses Experiment gefallen?
- ◆ Inwieweit gestatte ich mir im Alltag, mit der inneren Ebbe und Flut von Stärke und Schwäche zu leben?
- ◆ Wann und auf welche Weise mißachte ich die in mir empfundene Stärke?
- ◆ Wann und auf welche Weise unterdrücke ich die in mir empfundene Schwäche?
- ◆ Wann habe ich zum letzten Mal geweint?
- ◆ Habe ich in meiner unmittelbaren Umgebung heute Menschen, die akzeptieren, wenn ich Schwäche – bzw. Stärke – zeige?
- ◆ Inwieweit kann ich anderen zugestehen, Stärke und Schwäche zu zeigen?
- ◆ Wie fühle ich mich jetzt?
- ◆ Habe ich einen Wunsch an die Gruppe?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

**Erfahrungen:** Dieses Experiment muß in einer ruhigen Atmosphäre erprobt werden. Dabei kann die Erinnerung schmerzlicher Erfahrungen die alten Gefühle neu beleben. Helfen Sie den Teilnehmern, diese Gefühle auszudrücken und ggf. anschließend die Zuwendung einzelner Gruppenmitglieder zu erbitten.

## Stärke und Schwäche 2 Gemeinsame Definition

(K. W. Vopel)

**Ziele:** Die Teilnehmer können das kulturbedingte und landläufige Vorurteil über Stärke und Schwäche kritisch überprüfen, nach dem Stärke positiv und Schwäche negativ ist und nach dem sich der Mensch von einem Zustand der Schwäche in der Kindheit auf einen Zustand der Stärke als Erwachsener hinzubewegen habe.

Psychologisch sinnvoll erscheint eine andere Auffassung, nach der Stärke die Fähigkeit des Menschen ist, ein persönliches Gefühl von Kraft, Sicherheit, Selbstwert und Kompetenz zu entwickeln und auf dieser Basis zu handeln. Demgegenüber ist Schwäche die Fähigkeit des Menschen, ein persönliches Gefühl von Verletzlichkeit, Schmerz, gelegentlicher Hilflosigkeit und Unfähigkeit, die anstehenden Lebensprobleme zu bewältigen, zu entwickeln und sich auf dieser Basis zu verhalten.

Zustände von Stärke und Schwäche wechseln im Leben einander immer wieder ab. Der reife Mensch kann diese Tatsache akzeptieren. Stärke ohne den Hintergrund erfahrener Schwäche wird zur Grandiosität oder Gewalttätigkeit. Schwäche ohne den Hintergrund erfahrener Stärke wird zu einem Mittel der Manipulation, um anderen Verantwortung aufzubürden und sie für sich arbeiten zu lassen.

**Teilnehmer:** Erwachsene.

**Zeit:** ca. 60 Minuten ohne Auswertung.

**Material:** Papier und Bleistift.

**Spielanleitung:** Ich möchte euch Gelegenheit geben, euch einmal mit dem Thema von Stärke und Schwäche zu beschäftigen. Stark und schwach sind zwei Begriffe, die besonders in der psychologischen Alltagssprache eine wichtige Rolle spielen und die gut verstanden sein wollen.

Nehmt euch Papier und Bleistift... Faltet das Papier der Länge nach in der Mitte... Schreibt über die linke Spalte „Stärke“ und über die rechte Spalte „Schwäche“...

Notiert nun in jeder Spalte drei Beispiele, aus denen hervorgeht, wie ein Mensch in einer bestimmten Situation Stärke bzw. Schwäche zum Ausdruck bringt. Ihr habt dafür 10 Minuten Zeit...

Stoppt jetzt und kommt in Sechsergruppen zusammen...

Untersucht und besprecht die einzelnen Beispiele. Versucht dann, zu einer gemeinsamen Definition von Stärke und Schwäche zu kommen, der ihr alle zustimmen könnt. Diese Definition sollte nicht mehr als jeweils zwei oder drei Sätze haben.

Habt ihr verstanden, was ich meine?... Ihr habt für diese Aufgabe 45 Minuten Zeit...

Kommt jetzt zum Kreis zurück... Ich möchte, daß uns jede Gruppe ihre Definition vorträgt...

*(Konfrontieren Sie die Gruppe ggf. mit dem bei den Zielen gegebenen Konzept von Stärke und Schwäche.)*

### Auswertung

- ◆ Wie hat mir das Experiment gefallen?
- ◆ Wer hat meine bisherige Auffassung von Stärke und Schwäche vor allem beeinflusst?
- ◆ Worin hat mein Vater Stärke und Schwäche gesehen?
- ◆ Worin hat meine Mutter Stärke und Schwäche gesehen?
- ◆ Gestatte ich mir eher, Schwäche zu zeigen, oder zeige ich leichter Stärke?
- ◆ Welche Anregungen gibt mir dieses Experiment?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

**Erfahrungen:** Dies ist ein einfaches Experiment, das das Verständnis der Teilnehmer für dieses wichtige psychologische Konzept anbahnt bzw. vertieft.



## Stärke und Schwäche 3 Elterliche Einstellungen

(K. W. Vopel)

**Ziele:** Dieses Experiment hilft den Teilnehmern, sich klarzumachen, wie Stärke und Schwäche in ihrer Kindheitsfamilie eingeschätzt wurden und wie sich die elterlichen Einstellungen in diesem Bereich auf sie selbst auswirkten.

**Teilnehmer:** Erwachsene.

**Zeit:** ca. 60 Minuten ohne Auswertung.

**Material:** Formular „Elterliche Einstellungen zu Stärke und Schwäche“.

**Spielanleitung:** Ich möchte euch heute anregen, euch mit eurer Kindheitsfamilie zu beschäftigen, und zwar mit der Art und Weise, wie Stärke und Schwäche dort erlebt wurden.

Zuvor möchte ich einige Bemerkungen machen zu diesen beiden wichtigen Empfindungen: Stärke ist das Empfinden, daß ich kräftig, wertvoll und kompetent bin. Schwäche ist das Empfinden, daß ich traurig bin, mich hilflos fühle und manchmal glaube, mit den Problemen des Lebens nicht fertigwerden zu können. Beide Empfindungen sind für den Menschen in seiner gesamten Entwicklung charakteristisch und wichtig. Nur wenn ich mir gestatte, immer wieder Stärke und Schwäche auszudrücken, kann ich mich innerlich weiterentwickeln, reifer und reicher werden. Habt ihr verstanden, was ich meine?... Ich habe ein Formular für euch vorbereitet, das ihr ausfüllen sollt. Ihr habt dafür 30 Minuten Zeit...

Kommt nun in Vierergruppen zusammen und sprecht über das, was ihr herausgefunden habt. Ihr habt für euer Gespräch noch einmal 30 Minuten Zeit...

Nun kommt in den großen Kreis zurück, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können...

### Auswertung

- ◆ Welche Frage war besonders schwer zu beantworten?
- ◆ Habe ich etwas Neues über mich erfahren?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

**Erfahrungen:** Dieses Experiment setzt voraus, daß die Teilnehmer in der Selbsterfahrung schon etwas fortgeschritten sind.

## Elterliche Einstellungen zu Stärke und Schwäche

Die hier gestellten Fragen und Satzanfänge sollen dir helfen, mehr Klarheit darüber zu gewinnen, welche Einstellungen zu Stärke und Schwäche es in deiner Kindheitsfamilie gab.

Wenn einer deiner Elternteile dich durch Tod oder andere Umstände früh verlassen hat, dann beantworte bitte die entsprechenden Fragen versuchsweise. Stell dir vor, der Betreffende wäre länger bei dir gewesen. Du kannst das, denn du hast ein inneres Bild dieses Elternteils in dir, das du auf diese Weise sehr gut erforschen kannst.

1. Am stolzesten war mein Vater darüber, daß er .....
2. Am stolzesten war meine Mutter darüber, daß sie .....
3. Das Beste, was Mutter ihrer eigenen Einschätzung nach im Leben vollbracht hat, war .....
4. Das Beste, was Vater seiner eigenen Einschätzung nach im Leben vollbracht hat, war .....
5. Am vitalsten und lebensfrohesten fühlte sich meine Mutter, als sie .....
6. Am vitalsten und lebensfrohesten fühlte sich mein Vater, als er .....
7. Inwieweit gönnte Vater seiner Frau ihre Kraft und Vitalität?.....
8. Inwieweit gönnte Mutter ihrem Mann seine Kraft und Vitalität? .....
9. War es in meiner Kindheitsfamilie üblich, Stolz und Zufriedenheit auf die eigene Kompetenz zum Ausdruck zu bringen? .....
10. Für wen war Mutter der wichtigste Mensch auf der Welt? .....



11. Für wen war Vater der wichtigste Mensch auf der Welt? .....
12. Auf welche Weise stellte Vater das Selbstwertgefühl von Mutter in Frage? .....
13. Auf welche Weise stellte Mutter Vaters Selbstwertgefühl in Frage? .....
14. Auf welche Weise hat Vater zum Ausdruck gebracht, daß ich ein kompetenter und wertvoller heranwachsender Mensch bin? .....
15. Auf welche Weise hat Mutter zum Ausdruck gebracht, daß ich ein kompetenter und wertvoller heranwachsender Mensch bin? .....
16. Welche Teile meiner Person (geistig, psychisch und körperlich) hat Mutter nicht geschätzt? .....
17. Welche Teile meiner Person (geistig, psychisch und körperlich) hat Vater nicht geschätzt? .....
18. In welcher Situation seines Lebens fühlte sich Vater am ängstlichsten und hilflosesten? .....
19. In welcher Situation ihres Lebens fühlte sich Mutter am ängstlichsten und hilflosesten? .....
20. In welchem Ausmaß gestattete sich Vater, sich selbst gegenüber Schmerz, Angst oder das Gefühl der Einsamkeit einzugestehen oder anderen gegenüber auszudrücken? .....
21. In welchem Ausmaß gestattete sich Mutter, sich selbst gegenüber Schmerz, Angst oder das Gefühl der Einsamkeit einzugestehen oder anderen gegenüber auszudrücken? .....

22. Konnte Vater meiner Mutter innerlich beistehen, wenn sie traurig oder verzweifelt war? .....
23. Konnte Mutter meinem Vater innerlich beistehen, wenn er traurig oder verzweifelt war? .....
24. Bei welchen Gelegenheiten habe ich Vater weinen sehen? .....
25. Bei welchen Gelegenheiten habe ich Mutter weinen sehen? .....
26. Wie reagierte Vater, wenn ich traurig oder niedergeschlagen war? .....
27. Wie reagierte Mutter, wenn ich traurig oder niedergeschlagen war? .....
28. Auf welche Weise und wo habe ich intensive Trauer und Schmerz ausgedrückt? .....
29. Welche Entscheidungen habe ich im Alter zwischen 10 und 14 Jahren darüber getroffen, wie ich das Gefühl meiner Kompetenz und meines Wertes im Leben aufrechterhalten könnte? .....
30. Welche Entscheidungen habe ich im Alter zwischen 10 und 14 Jahren darüber getroffen, wie ich mit den Gefühlen von Trauer, Verlassenheit und Hilflosigkeit im Leben umzugehen habe? .....
31. Kann ich heute akzeptieren, daß Vater und Mutter mir nicht optimal beigebracht haben, wie ich mit Stärke und Schwäche im Leben umgehen kann? .....