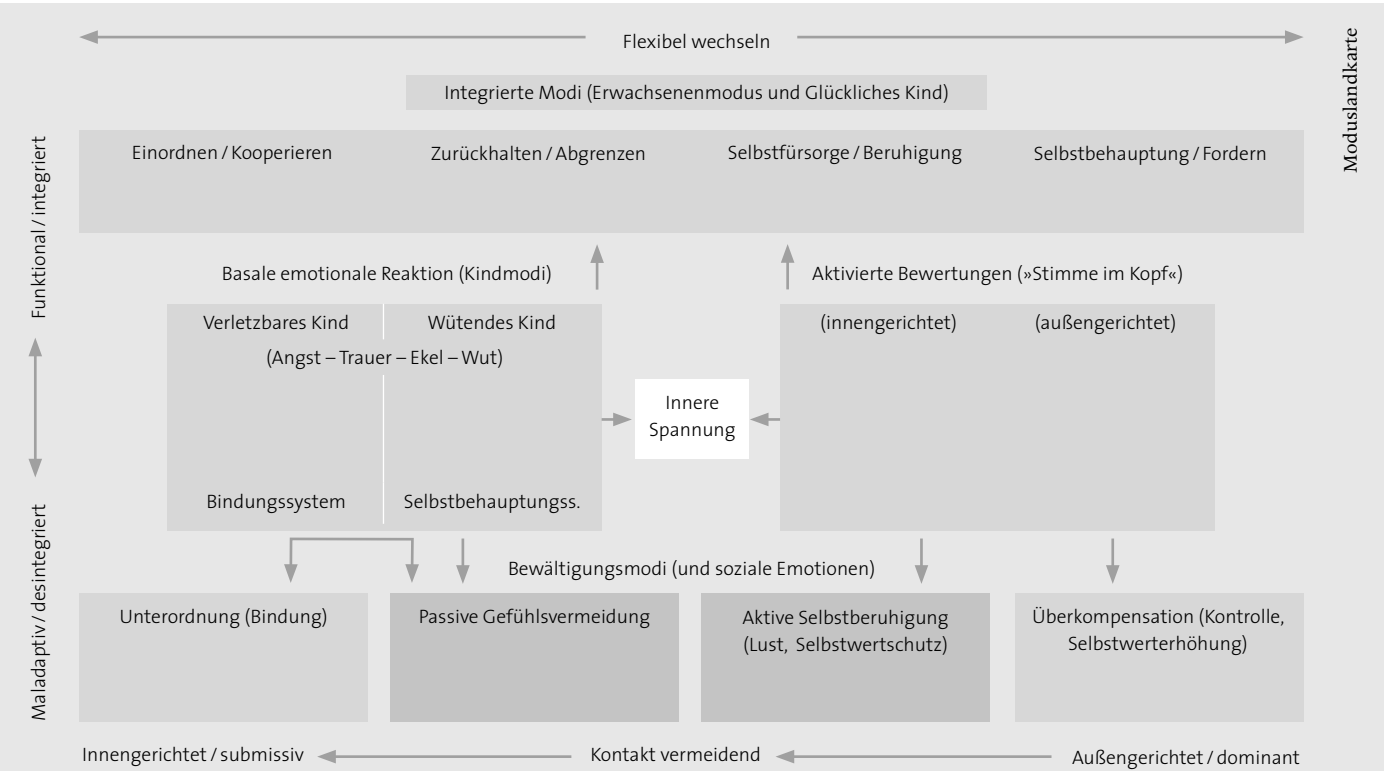
Flexibel wechseln
Moduslandkarte
Integrierte Modi (Erwachsenenmodus und Glückliches Kind)
Einordnen / Kooperieren
Zurückhalten / Abgrenzen
Selbstfürsorge / Beruhigung
Selbstbehauptung / Fordern
Funktional / integriert
Basale emotionale Reaktion (Kindmodi)
Aktivierte Bewertungen (»Stimme im Kopf«)
Verletzbares Kind
Wütendes Kind
(Angst – Trauer – Ekel – Wut)
Bindungssystem
Selbstbehauptungss.
Innere Spannung
(innengerichtet)
(außengerichtet)
Maladaptiv / desintegriert
Bewältigungsmodi (und soziale Emotionen)
Unterordnung (Bindung)
Passive Gefühlsvermeidung
Aktive Selbstberuhigung (Lust, Selbstwertschutz)
Überkompensation (Kontrolle, Selbstwerterhöhung)
Innengerichtet / submissiv
Kontakt vermeidend
Außengerichtet / dominant