

Schemafragebogen©

Der folgende Fragebogen soll Ihnen dabei helfen, Hinweise auf eigene Schemata zu erkennen und zu sammeln. Dies fördert die Selbsterkenntnis, andererseits kommt man dadurch vielleicht schon einigen „altbekannten“ Beziehungsstörungen auf den Grund, die sich bis dato immer wieder wie „von selbst“ ergeben haben.

Man kann davon ausgehen, dass die Mehrheit der Personen, die in sozialen Berufen arbeiten (und auch sonstwo), mindestens ein relevantes Schema aufweist.

Vorab sei noch erwähnt, dass der Fragebogen **nicht** dem in der Schematherapie eingesetzten Fragebogen entspricht, sondern auf der Textanalyse der Beschreibungen von YOUNG et al. (2008) basiert, die der Autor (Marcus Damm) vorgenommen hat. Wissenschaftlich wurde er noch nicht untersucht; aber man kann davon ausgehen, dass er sicherlich etwas über Schema-*Tendenzen* aussagt.

Lesen Sie sich die Fragen genau durch, lassen Sie sich auf sie ein, und bewerten Sie die entsprechenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 6 (1= dieser Aussage stimme ich **überhaupt nicht** zu; 6= dieser Aussage stimme ich **voll** zu). Markieren Sie Ihre Einschätzungen.

Schemafragebogen für Angehörige der sozialen Berufe

1. EV	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
In vielen Momenten, in denen es mir nicht gut ging, habe ich wenig Unterstützung von meinen Bezugspersonen bekommen	1 2 3 4 5 6
Ich war zeit meines Lebens häufig auf mich alleine gestellt	1 2 3 4 5 6
Ich gebe nicht viel von meinem emotionalen Innenleben preis	1 2 3 4 5 6
Ich weiß häufig gar nicht, was ich fühle	1 2 3 4 5 6
Ich weiß meistens nicht, was meine Gesprächspartner fühlen	1 2 3 4 5 6
2. V	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich bin davon überzeugt, dass man sich in einer Beziehung nicht völlig auf den anderen verlassen kann	1 2 3 4 5 6
Ich finde: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!	1 2 3 4 5 6
Mir fällt es schwer, mich mit mir zu beschäftigen, wenn ich alleine bin	1 2 3 4 5 6
Ich suche ständig Gesellschaft	1 2 3 4 5 6
Auch in Phasen, in denen es mir gut geht, habe ich eher eine pessimistische Weltanschauung	1 2 3 4 5 6
3. MM	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich teile die Menschen ein in „gut“ und „böse“	1 2 3 4 5 6
Ich finde, man kann sich nicht genug vor den Mitmenschen in Acht nehmen	1 2 3 4 5 6
Ich brauche sehr lange, bis ich jemandem vertrauen kann	1 2 3 4 5 6
Manchmal mache ich Zu-Erziehende „so richtig zur Sau“	1 2 3 4 5 6
Ich erlebe oft Konflikte mit anderen	1 2 3 4 5 6
4. SI	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich bin anders als die anderen – das war schon immer so	1 2 3 4 5 6
Schon früher war ich „Außenseiter“	1 2 3 4 5 6
Ich fühle mich häufig missverstanden	1 2 3 4 5 6
Meine Mitmenschen haben wenig mit mir gemein	1 2 3 4 5 6
In meiner Rolle als Außenseiter fühle ich mich wohl	1 2 3 4 5 6

5. US	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Kritik von meinen Mitmenschen annehmen – geht gar nicht	1 2 3 4 5 6
In meiner Freizeit bevorzuge ich typische Einzelgängertätigkeiten (zum Beispiel Angeln, Fotografieren usw.)	1 2 3 4 5 6
Ich bekomme häufig Rückmeldung, dass mit mir etwas nicht stimmt	1 2 3 4 5 6
Ich werde häufig von meinen Bezugspersonen negativ bewertet	1 2 3 4 5 6
Ich trete in Gesellschaft sehr oft in „Fettnäpfe“	1 2 3 4 5 6
6. EV	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Viele Projekte, die ich beginne, scheitern letztlich	1 2 3 4 5 6
Mir will einfach nichts gelingen	1 2 3 4 5 6
Ich verliere schnell die Geduld, wenn eine Sache, die ich angehe, nicht sofort funktioniert	1 2 3 4 5 6
Ich zweifele oft an mir selbst	1 2 3 4 5 6
Ich glaube, ich strahle nicht genug Selbstvertrauen aus	1 2 3 4 5 6
7. AI	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich glaube, dass meine hauptsächlichen Bezugspersonen in vielerlei Hinsicht kompetenter sind als ich	1 2 3 4 5 6
Ich fühle mich bei Aufgaben, die ich selbst übernehmen muss, schnell überfordert	1 2 3 4 5 6
Mein soziales Umfeld unterstützt mich in jeder Lebenslage	1 2 3 4 5 6
Ich finde, niemand sollte große Ansprüche an mich stellen	1 2 3 4 5 6
Ich kann schlecht im Alltag Entscheidungen treffen	1 2 3 4 5 6
8. V	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich finde, dass das Leben voller potenzieller Gefahren steckt	1 2 3 4 5 6
Man muss sich im Alltag vorsehen	1 2 3 4 5 6
Ich bin häufig gestresst, weil ich stets auf so viele Dinge achten muss	1 2 3 4 5 6
Ich verbringe einige Zeit damit, meine Mitmenschen vor den Gefahren des Alltags zu warnen	1 2 3 4 5 6
Ich konsumiere häufig Medien, in denen Krankheiten, Unfälle, Naturkatastrophen usw. thematisiert werden	1 2 3 4 5 6

9. VUS	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Meine hauptsächliche Bezugsperson ist die Nr. 1 in meinem Leben	1 2 3 4 5 6
Wenn ich von meinem Partner getrennt werde, geht es mir nicht gut	1 2 3 4 5 6
Ich höre oft, ich sei zu fordernd, einengend, anspruchsvoll	1 2 3 4 5 6
Dass die anderen mir in vielerlei Hinsicht hilfreich zur Seite stehen, finde ich normal – das muss so sein	1 2 3 4 5 6
Ich habe keine großartigen Hobbys	1 2 3 4 5 6
10. AG	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich fühle mich meinen Mitmenschen gegenüber größtenteils überlegen	1 2 3 4 5 6
Ich bin sehr ehrgeizig	1 2 3 4 5 6
Ich hätte in meinem Leben noch viele andere Berufe ergreifen können, denn ich habe viele Fähigkeiten	1 2 3 4 5 6
Ich finde, dass ich im Vergleich zu anderen talentierter, unterhaltsamer, intellektueller usw. bin	1 2 3 4 5 6
Mir geht es gut, wenn meine Leistungen von meinen Mitmenschen wertgeschätzt und anerkannt werden	1 2 3 4 5 6
11. USS	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Es fällt mir schwer, täglich anfallende Routinearbeiten auszuführen (etwa im Haushalt oder im Beruf)	1 2 3 4 5 6
Wenn mich andere zu etwas drängen wollen, mache „ich dicht“	1 2 3 4 5 6
Ich fühle mich oft irgendwie „leer“	1 2 3 4 5 6
Mir fällt es schwer, Ordnung und Struktur einzuhalten, im Beruf wie in der Freizeit	1 2 3 4 5 6
Am besten geht es mir, wenn mich alle in Ruhe lassen und mich nicht beanspruchen	1 2 3 4 5 6

12. UU	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich vermeide bestmöglich Kontakt mit den Autoritätspersonen in meinem Beruf	1 2 3 4 5 6
Ich bemühe mich immer darum, einen guten Eindruck auf meine Vorgesetzten zu machen	1 2 3 4 5 6
Ich denke manchmal darüber nach, ob meine Vorgesetzten auch wirklich eine gute Meinung über meine Person haben	1 2 3 4 5 6
Wenn ich zurechtgewiesen werde, geht mir das tagelang nach	1 2 3 4 5 6
Wenn ich mich mit meinen Vorgesetzten unterhalte, bin ich voll konzentriert und gehe voll und ganz auf ihre Anliegen ein (im Nachhinein ärgert mich das dann oft)	1 2 3 4 5 6
13. A	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich denke viel an die Probleme anderer	1 2 3 4 5 6
Ich spüre sofort, wenn es meinem Gesprächspartner nicht gut geht	1 2 3 4 5 6
Ich habe immer ein offenes Ohr für meine Mitmenschen	1 2 3 4 5 6
Ich bin ein „super“ Zuhörer und gebe meinem Gesprächspartner das Gefühl, dass er sich verstanden fühlt	1 2 3 4 5 6
Häufig denke ich, ich bin die erste Anlaufstation für die Probleme meiner Mitmenschen	1 2 3 4 5 6
14. SZA	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Mir geht es gut, wenn ich gesellschaftlich integriert bin und nicht anecke	1 2 3 4 5 6
Ich suche häufig die Bestätigung und Zustimmung meines sozialen Umfelds	1 2 3 4 5 6
Mir fällt es sehr leicht, auf die Weltanschauung meiner Mitmenschen einzugehen und „Gleichklang“ herzustellen	1 2 3 4 5 6
Bleibt einmal Lob für meine Arbeit aus, geht es mir augenblicklich schlecht	1 2 3 4 5 6
Mir bedeutet es sehr viel, was meine Familie, meine Arbeitskollegen, meine Nachbarn usw. über mich denken	1 2 3 4 5 6

15. EG	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ordnung, Struktur und Sicherheit sind wichtige Dinge in meinem Leben	1 2 3 4 5 6
Ich beschäftige mich häufig mit Statistiken, Tabellen und „Fakten“, beruflich wie privat	1 2 3 4 5 6
Manche sagen zu mir, ich sei in Gesellschaft etwas zu „sachlich“	1 2 3 4 5 6
Ich denke erst darüber nach, bevor ich etwas sage	1 2 3 4 5 6
Ich finde, dass Emotionen überschätzt werden	1 2 3 4 5 6
16. ÜS	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Meine Mitmenschen sagen mir manchmal, ich sei perfektionistisch und dazu ein „Arbeitstier“	1 2 3 4 5 6
Alle Projekte, die ich bearbeite, müssen gleich gut funktionieren	1 2 3 4 5 6
Gelingt mir mal etwas nicht, falle ich sofort in ein emotionales Loch	1 2 3 4 5 6
Ich habe immer einen großen Vorrat an „unerledigten“, aber sehr wichtigen Dingen, die noch anstehen	1 2 3 4 5 6
Im Urlaub fällt es mir schwer, zu entspannen; die „Fünfe gerade sein lassen“ – geht gar nicht	1 2 3 4 5 6
17. N	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Für mich ist das „Glas immer halb leer“	1 2 3 4 5 6
Ich finde immer „das Haar in der Suppe“	1 2 3 4 5 6
Manche sagen, ich würde ihnen permanent die Stimmung vermiesen	1 2 3 4 5 6
Ich bewerte Alltagsangelegenheiten in der Regel sehr negativ	1 2 3 4 5 6
Ich habe wenig Bekannte, die meine negative Einstellung teilen	1 2 3 4 5 6
18. B	
(1= stimme ich überhaupt nicht zu; 6 = stimme ich voll zu)	
Ich schätze Regeln und Gesetze sehr und halte mich daran	1 2 3 4 5 6
Verfehlungen, die andere begehen, bestrafe ich umgehend	1 2 3 4 5 6
Bei Verfehlungen lasse ich keine Ausreden gelten	1 2 3 4 5 6
Ich verbringe viel Zeit damit, andere zu kontrollieren	1 2 3 4 5 6
Ich präferiere den autoritären Erziehungsstil	1 2 3 4 5 6

Auswertung

Zählen Sie nun die Punkte je Schema zusammen und tragen Sie sie in die Tabelle ein.

Nr.	Schema	Gesamt- punktzahl
1.	Emotionale Vernachlässigung	
2.	Verlassenheit/Instabilität	
3.	Misstrauen/Missbrauch	
4.	Soziale Isolation	
5.	Unzulänglichkeit	
6.	Erfolglosigkeit/Versagen	
7.	Abhängigkeit/Inkompetenz	
8.	Verletzbarkeit	
9.	Verstrickung/ Unentwickeltes Selbst	
10.	Anspruchshaltung/Grandiosität	
11.	Unzureichende Selbstkontrolle/Selbstdisziplin	
12.	Unterwerfung/ Unterordnung	
13.	Aufopferung	
14.	Streben nach Zustimmung und Anerkennung	
15.	Emotionale Gehemmtheit	
16.	Überhöhte Standards	
17.	Negatives hervorheben	
18.	Bestrafungsneigung	

An folgender Skala können Sie sich orientieren:

0-10 Punkte	schwach ausgeprägte Tendenz
11-20 Punkte	mittelstark ausgeprägte Tendenz
21-30 Punkte	stark ausgeprägte Tendenz

Was resultiert aus einer stark ausgeprägten Tendenz?

Wie oben schon erwähnt – man kann davon ausgehen, dass die meisten Menschen in unserer Gesellschaft ein oder mehrere Schemata offenbaren. Das Problem ist nicht die *Existenz* von Schemata, sondern die damit gewöhnlich einhergehende *Unkenntnis* ihrer Existenz. Dies hat neurobiologische Ursachen.

Schemata entstanden meistens in der frühen Kindheit. Sie werden daher nicht infrage gestellt, und die Betroffenen denken und handeln in bestimmten Situationen immer wieder Schema-getrieben, das heißt: *wie Kinder*. So kommt es stets zu denselben Konflikten mit sich selbst und anderen.

Sollten Sie nun ein oder mehrere Schemata bei sich selbst entdecken, so haben Sie nunmehr die Chance, konstruktiv mit diesen innerpsychischen Mustern umzugehen.

In Hinsicht auf den pädagogischen Alltag heißt das: Sie müssen Situationen, die bestimmte Schemata auslösen, als solche *erkennen*. Und dann widerstehen Sie „einfach“ Ihrem ersten Denk- beziehungsweise Verhaltensimpuls und handeln „anders“ (etwa: Langsam bis fünf zählen, reflektieren, das Problem am anderen sehen usw.).

Hierzu sind insbesondere ausgewählte schemapädagogische Interventionen hilfreich, etwa die Praxis der Stühlearbeit (Ihr Partner kann Sie dabei begleiten); aber auch das Rollenmemo und das -tagebuch unterstützen Verhaltensänderungen (siehe oben).

Langsam, aber sicher können Sie so bisherige Verhaltensautomatismen aufbrechen.

Zur Selbsteinschätzung in Hinsicht auf den Alltagsunterricht können Sie die ausführliche Auswertung des Schemafragebogens auf der beiliegenden DVD zurate ziehen.