

Der aggressiv-entwertende Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Aggressiv-entwertend</i>
Erscheinungsbild		Darauf aus, den Gegenüber (versteckt oder offen) klein zu machen, schuldig oder wertlos erscheinen zu lassen, zu pathologisieren usw.; den anderen „in Schach“ halten, um nicht selbst angegriffen zu werden. Will Oberhand behalten.
Grundbotschaft		„Du bist schuld (erbärmlich, dumm, krankhaft)“, „Du bist doch das Hinterletzte“ (beschuldigend, herabsetzend, anklagend)
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		Ich bin nicht in Ordnung, mach erbärmlich alles falsch. Wehe, jemand merkt es! Dann werde ich untergebuttert und gnadenlos verachtet“. Ich oder du, statt ich und du.
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Verletzliche und verzweifelte Innenseite; Minderwertigkeitsgefühle. Hat als Kind schwere Herabsetzungen, Demütigungen usw. erlitten; es fehlt die Grunderfahrung positiver, gleichberechtigter Koexistenz. Gefühle verdrängt.
Selbstkundgabe		„Ich bin obenauf, mir kann keiner!“
Beziehungsbotschaft		„Du bist schuld ... !“
Appell		„Gib klein bei!“, „Bekenne dich schuldig!“
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		(im Rahmen von Selbstklärung; zumindest der „aggressive“ Anteil)
Systemische Aspekte		[typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten] und: die Selbsterforschung ist für diesen Stil eine besonders wichtige Entwicklungsaufgabe
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		... will in der Regel nicht „Überzeugen“, sondern „bestrafen“; neigt zu Projektionen;
Differenzierung zu anderen Stilen		Weitgehend komplementär zu „selbst-los“; im autoritären Charakter stecken gewöhnlich beide („nach oben buckeln und nach unten treten“)

Der bedürftig-abhängige Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>bedürftig-abhängig</i>
Erscheinungsbild		Sich selbst hilflos oder überfordert darstellend; mangelndes Selbstvertrauen;
Grundbotschaft		„Ich bin hilflos, überfordert – ihr müßt einspringen, helfen und verantworten.“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		„Ich bin schwach und hilflos – allein bin ich dem Leben nicht gewachsen.“
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Urerfahrungen / Urbotschaften in der frühen Kindheit: Schwäche, Hilflosigkeit, geringes Zutrauen / vertrauen (durch Bezugspersonen). Entmutigung (das kannst du nicht!) - oder aber: Überforderung / Vernachlässigung (--> Urschmerz)
Selbstkundgabe		„allein schaffe ich das nicht“
Beziehungsbotschaft		„du bist stark und kompetent“
Appell		„hilf mir, du mußt für mich sorgen, beschütze mich!“
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		Aktiv um Hilfe bitten ist auch eine Fähigkeit; Jammern ein Entlastungsventil
Systemische Aspekte		Aufrechterhaltung erfolgt oft auch durch aktuelle Beziehungsdynamik: Partner (Retter-Typ) hat ein Interesse sich verführen zu lassen oder Partner (sich distanzierend) verstärkt den Urschmerz und verstärkt so die Appelle. [typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		Autonomie und Verantwortung [ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten]
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Der Betroffene schafft sich eine Erfahrungswelt, die geeignet ist das Axiom immer wieder zu bestätigen
Differenzierung zu anderen Stilen		Komplementär zu helfend.

Der bestimmende-kontrollierende Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Bestimmend-kontrollierend</i>
Erscheinungsbild		Lenkt, korrigiert, steuert, kontrolliert; Angst vor Chaos und Kontrollverlust; erscheint bisweilen zwanghaft; Innere Angst und äußerer Zorn bei Kontrollverlust.
Grundbotschaft		Ich weiß, was richtig ist, man macht das so und nicht anders!
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		Ich bin voll von chaotischen, sündhaften, unvernünftigen Impulsen – nur wenn ich mich an strenge Regeln halte, kann ich mich in der Gewalt haben und ein anständiger Mensch bleiben.
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		In der kindlichen Entwicklung fand die (zu frühe) Einforderung der zunehmenden Kontrolle über sich selbst ein Übermaß an Bedeutung, wurden „Vergehen“ übermäßig bestraft; kommt es zur Verinnerlichung dieses Zwangs, er wird gegen sich selbst gerichtet; Kampf mit sich selbst, wobei der Kriegsschauplatz dann auch wieder nach außen verlagert wird.
Selbstkundgabe		„Ich weiß, was richtig ist!“
Beziehungsbotschaft		„Du bist ein Risikofaktor, man muß dich anleiten!“
Appell		„Das macht man so und so!“ „Es gehört sich nicht, daß ...“
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		In „Maßen“ erlangt diese Strömung auf der Führungsebene eine gewisse Bedeutung
Systemische Aspekte		v.a. zwei Kreisläufe kommen vor: a) in der Ambivalenz Großmeister-Musterschüler und b) Strenge Eltern – chaotisch-rebellierende Jugend. [s.u.]
Entwicklungsaufgabe		Erlernen non-direktiver Gesprächsführung; sich (auch) dem inneren Strom spontaner Impulse und Gedanken aussetzen [ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten]
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Häufig kombiniert mit dem aggressiv-entwertenden Stil, woraus das autoritäre Verhalten resultiert. „'Anständiger Mensch', in dessen Seelenleben ein Polizeistaat herrscht.“ Ständige Aufrüstung / Nachrüstung der Waffen „Selbstdisziplin“ und „Selbstbeherrschung“ Hinter den Reglementierungen und Bevormundungen steht oft der Wunsch nach Kontakt.
Differenzierung zu anderen Stilen		

Der helfende Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>helfend</i>
Erscheinungsbild		Geduldige Zuhörer und Ratgeber; bereit sich einzusetzen, zu kümmern; z.T. Über die eigene Erschöpfung hinaus
Grundbotschaft		„Ich brauche niemand“, „Ich bin ganz für dich da“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		„Für mich ist es eine Katastrophe schwach (ratlos, traurig, verzweifelt) und bedürftig zu sein.“
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Als kleines Kind das Gefühl von Ohnmacht, preisgegebensein erlebt (Urschmerz), will das nicht mehr aufkommen lassen. Liebe und Bestätigung erlangt durch „hilfreich und gut“ sein. Je stärker das Axiom ausgeprägt ist, je umfassender das Helfersyndrom
Selbstkundgabe		
Beziehungsbotschaft		Ich bin ganz für dich da.
Appell		
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		
Systemische Aspekte		[typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten] Klient soll bewußt Hilfe suchen: Ich brauche einmal deine Hilfe ...
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Wenn der „Helfer“ etwas für sich tun möchte, akzeptiert er eher eine „Fortbildung“ als eine Therapie.
Differenzierung zu anderen Stilen		Komplementär zu bedürftig-abhängig

Der mitteilungsfreudige-dramatisierende Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Mitteilungsfreudig-dramatisierend</i>
Erscheinungsbild		Außerordentlich mitteilungsfreudig, von starkem Gefühlsausdruck; genießt das Bad im Publikum
Grundbotschaft		„Hört, hört – so bin ich!“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		Ich bin unwichtig. Wie mir wirklich zumute ist, interessiert niemanden. Nur wenn ich mich geschickt oder mit starken Mitteln in den Vordergrund spiele, werde ich beachtet.
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Kindliche Erfahrung nicht (~ genügend) beachtet zu werden – es sei denn, man „dreht auf“, bis man nicht mehr übersehen werden kann. Hinter der aufblühenden Redseligkeit steckt die Angst, unbemerkt zu verwelken. Bisweilen ist der Betroffene auch selbst der „Adressat“, um sich selbst anders zu erleben – und anderen anders zu erscheinen; Manipulation des Selbstgefühls.
Selbstkundgabe		Hier liegt der Schwerpunkt dieses Typs. „Hört, hört – so bin ich!“
Beziehungsbotschaft		Du bist mir wichtig – als willkommenes, aber austauschbares Publikum!
Appell		Wende dich mir zu und bestätige meine Selbstdarstellung!
Sachinhalte		(bleibt in der Regel „auf der Strecke“)
Positive Aspekte / Sicht		Fähigkeit und Bereitschaft, sich einzubringen; amüsante, spannende Unterhaltungen; weitgehende Offenheit;
Systemische Aspekte		Wird häufig von eher gehemmten Beziehungspartnern „gesucht“; [typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten]
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Ähnlichkeit mit: hysterischer Konfliktverarbeitung. Es geht letztlich darum sich selbst zu spüren, die innere Leere auffüllen; ego-troper Kommunikationsstil.
Differenzierung zu anderen Stilen		Während z.B. der Distanzierte oder der Kontrollierende nicht viel von sich preis gibt, liegt hier gerade der Schwerpunkt in der Selbstkundgabe.

Der selbst-lose Stil / Typ

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Selbst-los</i>
Erscheinungsbild		Erscheint unterwürfig-aufopfernd, will für andere da sein. Fühlt sich schwach; von eigener Bedeutungslosigkeit überzeugt. Fehlendes Selbstgefühl + Angst vor Selbstwerdung
Grundbotschaft		„Laß mich doch ganz für dich da sein“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		„Ich selbst bin unwichtig – nur im Einsatz für dich und andere kann ich zu etwas nütze sein!“ „Erst durch die Bürde ein Minimum an Würde“
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Frühkindliche Unterdrückung von Eigen-Sinn; dem Kind die Bestätigung von eigenem Wert, eigener Bedeutung, eigenen Wünschen verwehrt. Läßt sich instrumentalisieren um nicht ausgestoßen zu werden ... lebt dies in der Beziehung fort.
Selbstkundgabe		Ich bin unwichtig! Ich bin nichts!
Beziehungsbotschaft		Maßgeblich bist DU! ; Beziehungs-Ohr hat negative Umdeutungstendenz
Appell		Sag, wie du mich haben willst!
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		
Systemische Aspekte		Für den „passenden“ Partner leistet dieser Typ narzisstische Aufbauarbeit [typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten]
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Im Sozialen zurückhaltend; Meinungen werden als „bestätigende Begleitmusik“ vorgebracht („finde ich auch“) Motto: Harmonie um jeden Preis. Konfliktscheu, Aggressionshemmung
Differenzierung zu anderen Stilen		

Der sich beweisende Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Sich beweisend</i>
Erscheinungsbild		Der Typ ist mit der Sorge um den eigenen Wert befaßt; strebt dabei nach Aufmerksamkeit; selbstdarstellend („sie her ...“)
Grundbotschaft		„Ich bin ohne Fehl und Tadel“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		„Man darf sich keine Blöße geben, keine Fehler machen, da man sonst als Versager gilt.“ / „Ich selbst bin nicht (liebens)wert – nur in dem Maße, wie ich >gut< bin, verdiene ich Liebe und Anerkennung.“
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Das Kind, das sich nicht um seiner selbst willen geliebt fühlt, muß frühzeitig auf Erfolge setzen, und lebt unter Versagensangst; es wird oft erniedrigt: „was, das kannst du nicht?“, „was kannst du überhaupt?“ ... kommt (sieht sich) in ständiger Beweisnot ... muß sich beweisen / glaubt sich beweisen zu müssen.
Selbstkundgabe		„Ich bin ohne Fehl und Tadel!“
Beziehungsbotschaft		Du wirst mich beurteilen (Richter) oder mit mir konkurrieren (Rivale)
Appell		„Erkenne mich an!“
Sachinhalte		
Positive Aspekte / Sicht		
Systemische Aspekte		Die Strömung findet guten Nährboden in einer Gesellschaft, die Leistungsstreben und Selbstdarstellung favorisiert. [typischen Kreislauf siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten]
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Steht unter dem Druck, sich nach außen hin vollkommener zu geben, als ihm innerlich zumute ist. Es gibt bei ihm kein Mittelmaß: „Und wenn ich schon nicht der Größte bin, dann wenigstens der größte Versager.“
Differenzierung zu anderen Stilen		Während der aggressiv-entwertende Typ die Selbstwertsicherung durch Herabsetzung anderer betreibt, unternimmt der sich beweisende besondere Anstrengungen, sich selbst ins rechte Licht zu setzen.

Der sich distanzierende Stil (Typ)

<i>Aspekt ...</i>	<i>Bei:</i>	<i>Sich distanzierend</i>
Erscheinungsbild		Mit einer distanzierten Sprache wahrt diese Strömung einen „Sicherheitsabstand“ zu den Mitmenschen, aber auch zu sich selbst.
Grundbotschaft		„Die Klugheit gebietet, die Sache nüchtern und ohne Emotionen von einer höheren Warte aus ...“
Grundüberzeugung / seelisches Axiom		Wenn ich mich öffne und jemand ganz an mich heranlasse, begeben ich mich in große Gefahr: ich könnte in eine solche Abhängigkeit geraten, daß ich jeder Verletzung preisgegeben bin und mich selbst in der Gefangenschaft der Verschmelzung verliere.
Ätiologie / Entstehung / Entwicklung		Dieser Typ ist geschlechtstypisch männlich, Arbeitswelt und Erziehung spielen große Rolle, die Wurzeln liegen oft in einer übermäßigen Mutter-Sohn-Bindung, die Ambivalenz hervorruft und dann ggf. zum „dichtmachen“ führt.
Selbstkundgabe		Was in mir vorgeht, tut nichts zur Sache – außerdem geht nichts in mir vor!
Beziehungsbotschaft		Du bist viel zu anhänglich und zu emotional
Appell		Komm mir nicht zu nahe!
Sachinhalte		Es zählen die Fakten (Sachseite besonders ausgeprägt)
Positive Aspekte / Sicht		Im Beruf ist „professionelle Distanz“ oft förderlich / wichtig
Systemische Aspekte		Befindet sich im Teufelskreis von Nähe und Distanz (dramatisch im Zusammensein mit einem Nähe-Partner); gelebt wird v.a. die Distanz-Seite [typische Kreisläufe siehe unten]
Entwicklungsaufgabe		[ein typisches Entwicklungsquadrat siehe unten] Förderung der Bereiche „Selbstkundgabe“ und „Beziehung“
(weitere) Besonderheiten; Merkmale ...		Ähneln dem „Rationalisierer“ (nach Satir) Der Distanzierte hat im Grunde eine reiche, aber eben allzu verletzbare und daher schutzbedürftige Gefühlswelt. In ihm wirkt die Angst vor Abhängigkeit.
Differenzierung zu anderen Stilen		Stil ist eher typisch männlich – im Ggs. zu „mitteilungsfreudig-dramatisierend“, „bedürftig-abhängig“ und „selbst-lost“. „Überkreuzte“ Entwicklungsaufgabe zum Selbst-losen.