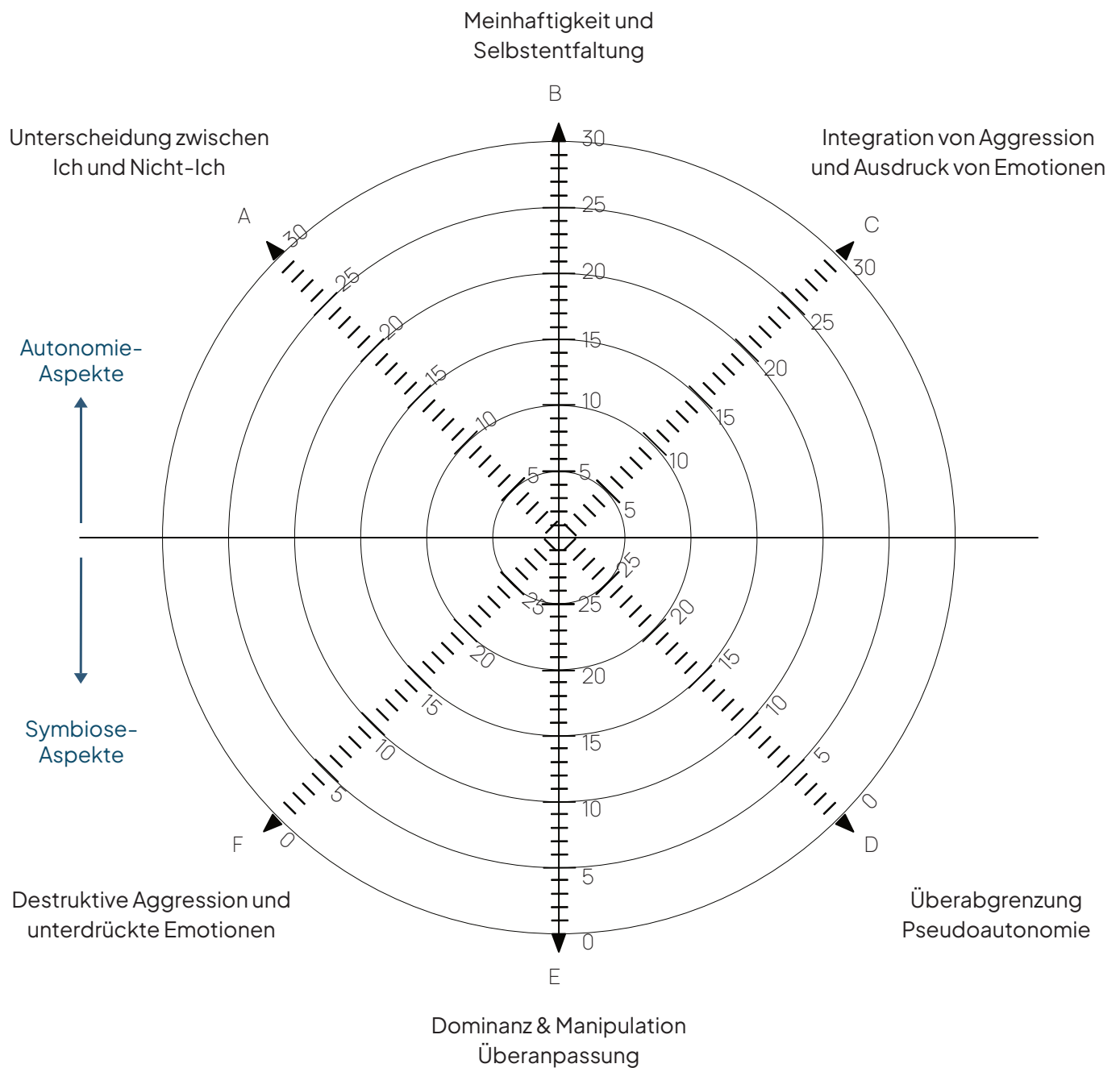


Autonomie-Diagramm

Name

Gesunde Autonomie & destruktive Symbiose

Datum



Was zeigt das Autonomie-Diagramm?

Das Autonomie-Diagramm hilft dir, wiederkehrende Muster sichtbar zu machen. Es dient der gemeinsamen Reflexion im therapeutischen Prozess.

Der Fragebogen mit Diagramm kann in zeitlichen Abständen und zu verschiedenen persönlichen Fragestellungen immer wieder ausgefüllt werden, um die eigene Entwicklung zu beobachten und Schwerpunkte herauszuarbeiten. Es ist ein einfaches und bewährtes Mittel zur Selbstreflexion.

Was bedeutet Autonomie?

Autonomie entsteht, wenn wir unsere beiden Grundbedürfnisse nach Verbundenheit und Freiheit in Balance leben können. Sie bildet die Grundlage für einen gesunden Selbstwert, die Entfaltung unserer Persönlichkeit und eine selbstbestimmte Lebensführung. Dafür braucht es die Fähigkeit, zwischen Ich und Du zu unterscheiden sowie Gefühle, Bedürfnisse und innere Spannungen gut zu regulieren.

Eine klare innere Grenze ermöglicht es, mit sich selbst verbunden zu bleiben und gleichzeitig in Beziehung zu anderen zu sein. So werden persönliche Entwicklung, konstruktive Beziehungen und ein selbstbestimmtes Leben möglich.

Der Gegenspieler gesunder Autonomie ist das destruktive Symbioseverhalten. Es zeigt sich in Überlebensstrategien und Kompensationsmustern, die ursprünglich Schutz boten, heute jedoch den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen erschweren und mit anhaltendem Stress verbunden sind.

Frühe Stresserfahrungen und transgenerationale Traumata können die Entwicklung von Autonomie beeinträchtigen. Fehlt die innere Grenze zwischen Ich und Du oder zwischen Vergangenheit und Gegenwart, werden frühere Erfahrungen unbewusst in der Gegenwart weitergelebt.

Autonomie beschreibt die Fähigkeit,

- eigene Bedürfnisse wahrzunehmen
- gesunde Grenzen zu setzen
- Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen
- in Beziehungen mit sich selbst verbunden zu bleiben
- Emotional zwischen Vergangenheit und Gegenwart zu unterscheiden

Woran zeigen sich innere Stressmuster?

Eine fehlende Autonomie zeigt sich in:

- Schwierigkeiten, Nein zu sagen
- ständige Anpassung an andere
- Selbstzweifel
- schwacher Selbstwert
- Orientierung nach außen
- Perfektionismus
- Überverantwortung
- Pseudoautonomie
- emotionale Abhängigkeit
- Konfliktvermeidung
- zu viel oder zu wenig Aggression
- Kontrollbedürfnis
- Erschöpfung
- Psychosomatik

Eigene Gedanken

Was ist mir beim Ausfüllen aufgefallen?

Welcher Bereich fühlt sich für mich momentan besonders wichtig an?