

# Check Liste für ein systemisches Struktur - Training online

<input type="checkbox"/> Ein entsprechendes Endgerät	Laptop, PC (im Notfall geht es auch mit einem Tablett oder Handy) mit stabilen Internetzugang
<input type="checkbox"/> Holzklötze	Ein großes Set eignet sich, da wir sehr komplex mit verschiedenen Selbstanteilen arbeiten. ( <a href="#">Beispiel</a> ) (z.B. Eichhorn, 50 bunte Holzbausteine, notfalls Halma-Figuren)
<input type="checkbox"/> Software	Ich verwende als Software Zoom. Dazu muss nichts installiert werden. Im Notfall können wir ausweichen auf Skype, FaceTime o. ä.
<input type="checkbox"/> Grenze	Stift / Edding, Lineal, Kochlöffel.
<input type="checkbox"/> Paravent	Der dient als Sichtschutz. Ein großes Buch oder Aktenordner.
<input type="checkbox"/> Position	Die Kamera bitte so ausrichten, dass ich gleichzeitig dein Gesicht und den Tisch mit den Figuren sehen kann.
<input type="checkbox"/> Autonomie Diagramm	Ausgefülltes Autonomie Fragebogen & Diagramm ( <i>Ausgenommen Figurenaufstellungen</i> )

Die verschiedene Anteile die wir aufstellen:

1. „**Ich**“ der Fokus / erwachsene Teil im Hier und Jetzt.
2. Das „**Wahre Selbst**“, der Anteil, der seinen Wert in sich hat, unabhängig davon, ob es etwas leistet oder für andere nützlich ist. (Innerer Selbstwert)
3. Das „**kindliche Selbst**“, der Anteil, der vital und lustig, aber auch schwach und bedürftig sein darf.
4. Je nach Thema nehme ich gelegentlich ein „**Körper-Selbst**“ dazu, Achtung und Zuwendung für den eigenen Körper
5. Das „**Falsche Selbst**“ ist die Anpassung an äußere Umstände, eine Überlebensstrategie.
6. Das „**Anliegen**“ kann sich auf eine Person (Beziehungsklärung), Blockade, oder Trauma beziehen.

Bei einer Figurenaufstellung verzichten wir in der Regel auf das „Wahre Selbst“. Dieser Anteil ist heilsam und stellt oft eine Art der „Lösung“ dar. Die Figurenaufstellung soll primär auf Konflikte hinweisen und diese nicht lösen, sondern den Treibstoff liefern, der die Geschichte vorantreibt.

**Blockaden lösen, ist das messbar? Autonomie Diagramm nach Langlotz® (s.u. oder online auszufüllen: <http://www.autonomie-training.de>)**

Der Autonomie-Fragebogen ist ein hilfreiches Tool, um den Autonomie Status zu visualisieren und dokumentierbar zumachen.

Vor einer persönlichen Aufstellung empfehle ich es sich, den Fragebogen auszufüllen und die Werte in das Diagramm einzutragen. (Bitte halte das Diagramm für die Aufstellung bereit oder lass es mir vorab per eMail zukommen.)

Zwei Wochen nach der Aufstellung wird der Bogen erneut ausgefüllt. Die Werte sollten sich verändert bzw. „verbessert“ haben.

# Autonomie-Fragebogen (Langlotz, 21.2.2013)

Name: ..... Alter: ..... Datum: .....

Skala: **0** = trifft nicht zu; **1** = selten; **2** = manchmal; **3** = stimmt häufig; **4** = stimmt fast immer

## A

1. Ich kann auch guten Freunden gegenüber „nein“ sagen.
2. Wenn es meine Freunden oder Angehörigen schlecht geht, kann ich mit-*fühlen*, muss aber nicht mit-*leiden*.
3. Ich kümmere mich um die Angelegenheiten meiner Freunde nur, wenn sie mich darum bitten.
4. Wenn ich meine, dass mir etwas zusteht, fordere ich das ein.
5. Wenn ich mich mit jemandem streite, bleibe ich ruhig und überzeuge ihn mit meinen Argumenten.
6. Wenn es jemandem in meiner Familie schlecht geht, belastet mich das nicht mehr als nötig.
7. Wenn ein Vorgesetzter mir einen Fehler vorwirft, kann ich ruhig und sachlich darauf antworten.
8. Wenn ein Mensch anders ist und ich ihn nicht verstehe, respektiere ich ihn trotzdem.

	0	1	2	3	4

**Summe A:**

--	--	--	--	--	--

## B

1. Ich weiß immer, was ich will.
2. Wenn ich mit jemandem eine Auseinandersetzung habe, fallen mir meist gute Argumente für meinen Standpunkt ein
3. Wenn ich ein Problem habe, dann nehme ich das wichtig und kümmere mich darum.
4. Ich fühle, dass es Menschen gibt, denen ich wirklich wichtig bin.
5. Eigentlich finde ich mich selbst ganz ok.
6. Ich kann mich meistens auf mein Gefühl verlassen.
7. Ich kann mich auch alleine gut beschäftigen.
8. Ich kann mich rasch entscheiden.

	0	1	2	3	4

**Summe B:**

--	--	--	--	--	--

## C

1. Ich spüre, wenn mich etwas ärgert, und sage das dann auch.
2. Wenn ich mich nicht gut fühle, suche ich nach einer Lösung.
3. Wenn ich Herausforderungen annehme, weckt das Kräfte in mir.
4. Unangenehme Dinge erledige ich gleich.
5. Ich kann mich auch auf Themen konzentrieren, die mich nicht so interessieren.
6. Ich nehme Enttäuschungen und Niederlagen „sportlich“, sie können mir die Stimmung nicht vermiesen.
7. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, kann ich das auch zugeben.
8. Ich mag es, neue Leute kennen zu lernen.

	0	1	2	3	4

**Summe C:**

--	--	--	--	--	--

**(Bitte wenden!)**

Skala: **0** = trifft nicht zu; **1** = selten; **2** = manchmal; **3** = stimmt häufig; **4** = stimmt fast immer

**D**

1. Ich habe keine Lust mehr, anderen zu helfen, weil ich dabei schon so oft ausgenutzt wurde.
2. Ich mag es nicht, wenn ich bei Entscheidungen Rücksicht auf andere nehmen muss.
3. Ich kann schwer etwas annehmen, ich möchte mich nicht verpflichtet fühlen.
4. Ich zeige nicht, wenn es mir schlecht geht, weil sich sonst andere einmischen.
5. Ich bin lieber gegen etwas als dafür.
6. Ich bin vorsichtig, weil ich schon oft von anderen enttäuscht wurde.
7. Wenn ich ein Problem habe, will ich nicht andere damit belasten.
8. Wenns Probleme gibt, liegt es meist an den anderen.

0	1	2	3	4

**Summe D:**

--	--	--	--	--	--

**E**

1. Mich stört es, wenn jemand in wichtigen Dingen eine andere Meinung hat als ich.
2. Es fällt mir leichter, mich für fremde Anliegen einzusetzen, als für eigene...
3. Wenn ich kritisiert werde, macht mich das wütend.
4. Ich rege mich furchtbar auf, wenn andere meine Ratschläge nicht befolgen.
5. Ich fühle mich vielleicht zu sehr für andere verantwortlich.
6. Manchmal mische ich mich ungefragt in die Angelegenheiten anderer ein.
7. Ich möchte gerne alles im Griff haben.
8. Es tut so gut, gebraucht zu werden.

0	1	2	3	4

**Summe E:**

--	--	--	--	--	--

**F**

1. Ich bekomme schnell ein schlechtes Gewissen.
2. Ich bin oft gereizt und schlecht drauf, ohne den Grund zu kennen.
3. Ich kann mich manchmal selber nicht ausstehen.
4. Wenn mir alles zu viel wird, bekomme ich oft körperliche Beschwerden (Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Herzklopfen,
5. Ich bin manchmal lustlos und kann dann gar nichts mehr tun.
6. Ich bekomme manchmal einen schrecklichen Hass, gegen mich oder gegen andere.
7. Ich kann sehr verletzend sein.
8. Ich kann manchmal so ausrasten, dass ich mich dabei selbst vergesse.

0	1	2	3	4

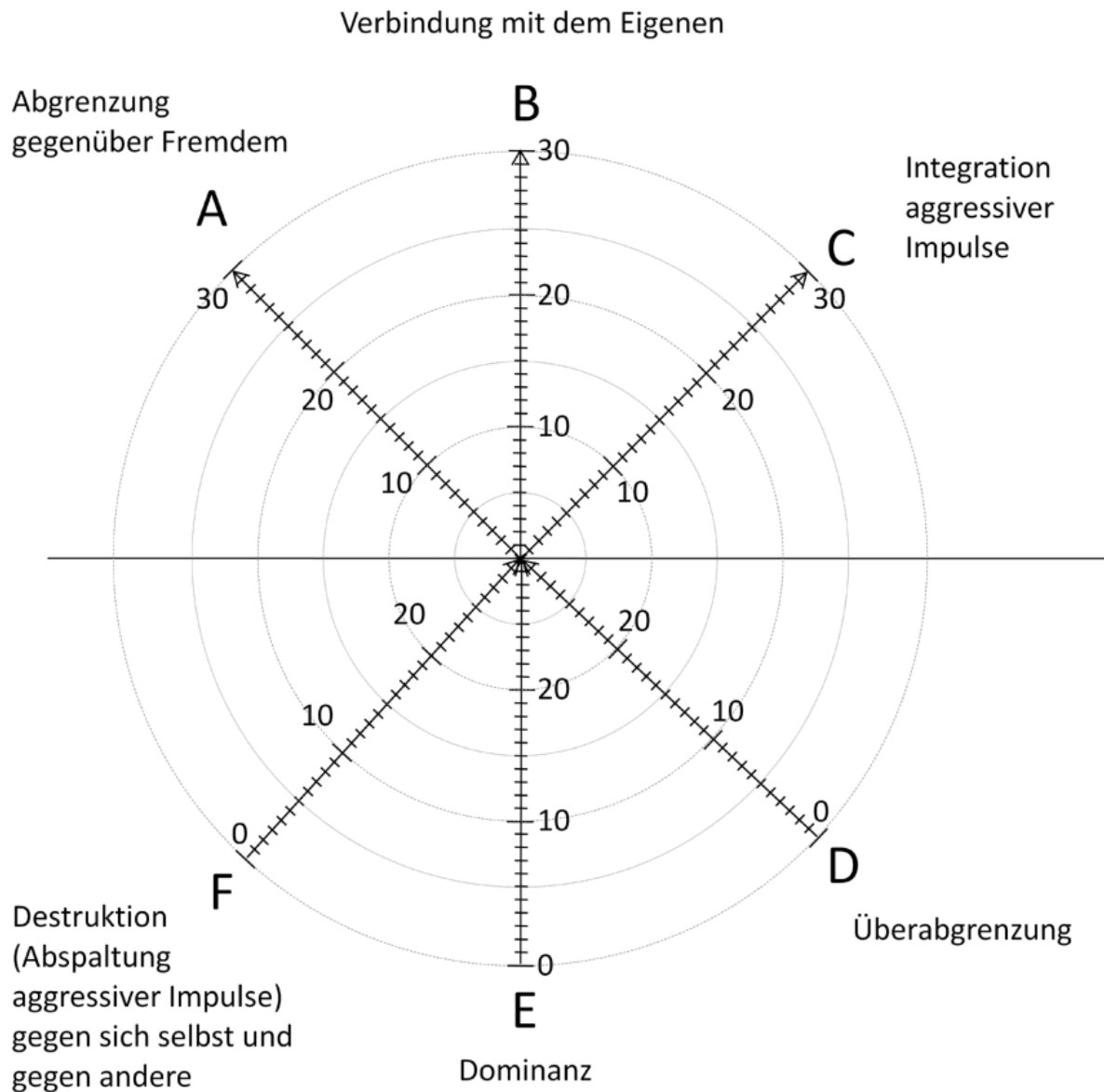
**Summe F:**

--	--	--	--	--	--

# Autonomie-Diagramm (Dr. Langlotz)

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



Praxis Dr. med. Ernst Robert Langlotz, Psychiater, Systemtherapeut, Coaching.  
Herzog-Heinrich-Str. 34, 80336 München  
www.e-r-langlotz.de, fon 089/7254067, fax 089/7213327

Vervielfältung nur mit schriftlicher Genehmigung unter Angabe des Autors.