



### Die schizoide Charakterstruktur, frühe orale Phase

Entstehungszeit: vor, während, nach der Geburt; **0 - 4 Monate**

Kind differenziert nicht zwischen selbst und Mutter, überstimuliert oder abgeschaltet, fundamentalistisch, realitätsfremd, fehlendes Uvertrauen, Angst auseinander zu fallen, halten sich deshalb zusammen

#### Kernüberzeugungen:

- ▶ Mit mir ist etwas verkehrt.
- ▶ Ich bin nicht liebenswert.
- ▶ Wenn ich meine Lebenskraft zeige, werde ich vernichtet.
- ▶ Ich lebe auf dem falschen Planeten.
- ▶ Ich kann meinem Körper nicht vertrauen.
- ▶ Ich gehöre nicht hierher.
- ▶ Ich bin hier nicht willkommen.
- ▶ Ich brauche nichts.

#### Erlaubnisse:

- ✓ Du bist willkommen.
- ✓ Du hast das Recht, da zu sein.
- ✓ Du gehörst zu mir.
- ✓ Es ist schön für dich, da zu sein.
- ✓ Es ist schön, dass du ein Junge/Mädchen bist.
- ✓ Es ist genug Luft zum Atmen da.
- ✓ Du darfst bedürftig sein.
- ✓ Ich gebe dir gerne Halt.
- ✓ Du bist in Sicherheit.

günstige Punkte => Augenpunkte, Scheitelpunkt, G9  
ergänzend:

Erdungsübungen, Kontaktimprovisation, Ganzkörpermassagen, Arbeit an Füßen und Gelenken, Bringe Energie in die Extremitäten, Schwimmen, Feldenkrais-Arbeit



### Die orale Charakterstruktur, mittlere orale Phase, depressive Struktur

Entstehungszeit: **4 - 7 Monate**

Angst, nach hinten zu fallen - halten sich deshalb an; Sehnsucht nach der Mutter wird unterdrückt, bevor die Bedürfnisse befriedigt werden; sich hin- und her gerissen fühlen; sich nicht entscheiden können; orale Beißwut; Lust ist Last; arm und hilflos; klammernd;

#### Kernüberzeugungen:

- ▶ Es ist niemand für mich da.
- ▶ Alle werden mich verlassen.
- ▶ Ich bin ganz allein.
- ▶ Ich kann keine Unterstützung bekommen.
- ▶ Ich kann nie genug bekommen
- ▶ Ich kann nicht
- ▶ Ich fühle mich gewogen und für zu leicht befunden

**Kompensiert oral:** Ich brauche nichts und niemanden. Ich kann es alleine schaffen. Ich brauche keine Unterstützung. Wenn Du mir nicht hilfst, dann mach ich es eben alleine.

#### Erlaubnisse:

- ✓ Du darfst mich anschauen.
- ✓ Ich erwidere gern deine Blicke.
- ✓ Du darfst deine Händchen nach mir ausstrecken
- ✓ Du darfst dich hin- und her gerissen fühlen
- ✓ Es ist O.K. mir zu zeigen, dass du dich hin und her gerissen fühlst
- ✓ Ich bleibe bei dir, wenn du dich hin und her gerissen fühlst
- ✓ In deinem Herz ist Platz für viele, manchmal auch gegensätzliche Gefühle
- ✓ Es ist OK wählerisch zu sein
- ✓ Du hast ein Recht auf deine Vorlieben
- ✓ Du darfst heraus finden, was du magst und wie du es magst

günstige Punkte =>

Schlüsselbein., Augenwinkelp.  
ergänzend:

Motivation zum Körpertraining, Laufen, Gewichtheben, Karate, Tanzen, Energetisierendes Atem, Tiefenatmung, Hereinnehmen, Rolfing, Gewährsein der Haltung, Brust erweitern, Knie gebeugt halten, Arbeit an Beinen, Fußgelenken und Füßen.



### Die psychopatische Charakterstruktur, späte orale Phase

Entstehungszeit: 7 - 18 Monate.

Das Kind entwickelt Autonomie, will aber noch Hilfe. wurden hochgejubelt, deshalb Angst runter zu fallen, halten sich oben; zuviel an scheinbarer Liebe; Macht; Manipulation; Verführung;

#### Kernüberzeugungen:

- ▶ Dräng mir nichts auf.
- ▶ Komm mir nicht zu nahe.
- ▶ Du kannst mich nicht verletzen.
- ▶ Ich werde es ihnen zeigen.
- ▶ Du kannst mir nahe sein, solange du zu mir aufschau.
- ▶ Ich brauche dich nicht.
- ▶ Ich werde niemals jemandem zeigen, wie verletzt ich bin.

#### Erlaubnisse:

- ✓ Du darfst die Welt erkunden mit allen deinen Sinne.
- ✓ Du darfst ausprobieren.
- ✓ Du darfst die Initiative ergreifen.
- ✓ Du darfst deine eigenen Erfahrungen machen.
- ✓ Es ist schön, wenn du dich bewegst.
- ✓ Du darfst dich von mir weg bewegen und wieder kommen.

günstige Punkte =>  
unterm Arm, Daumen,  
ergänzend:  
Tai Chi, Rolfing, Feldenkrais-  
Beckenarbeit, Erdungsübungen, bei  
der Körperarbeit: Schwerpunkt auf  
die Entspannung der Beine, dann  
des gesamten Körpers, ebenso  
Gesicht, Kopf, Hals; vermeide  
bewußtseinserweiternde Drogen;



### Die masochistische Charakterstruktur, zwanghafte, anale Struktur

Entstehungszeit: 18 Monate bis 3 Jahre

Liebevoller, aber dominierende Mutter; vermittelt Schuldgefühle; nörgelt; schubst das Kind herum; kann das Kind erniedrigen, demütigen; sich und andere kontrollieren; ich oder du; analer Trotz, Rebellion; Nein-sagen; Angst vorm Rausfallen, halten deshalb alles drin; Lust ist Angst; viel Druck in moralischer oder ideologischer Enge; das Kreuz wurde gebrochen;

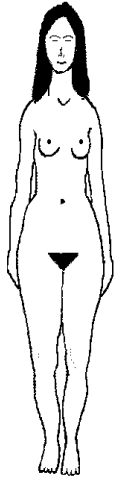
#### Kernüberzeugungen:

- ▶ Ich zeig dir nichts.
- ▶ Ich bin ein schlechter Mensch.
- ▶ Ich mache alles falsch.
- ▶ Es ist hoffnungslos.
- ▶ Sieh nur, wie schlecht es mir geht..... bitte liebe mich.
- ▶ Ich muss anderen gehorchen, um geliebt zu werden.
- ▶ Es ist nicht OK Spaß zu haben.

#### Erlaubnisse:

- ✓ Du darfst Nein sagen.
- ✓ Es ist schön, dass du ein eigenes Ich hast.
- ✓ Du darfst dich abgrenzen.
- ✓ Du darfst dich wehren.
- ✓ Du darfst zeigen, wenn du ärgerlich bist.
- ✓ Es ist OK heraus zu finden, wo die Grenzen sind.
- ✓ Du kannst denken.
- ✓ Du brauchst den anderen nicht ihr Denken abzunehmen.
- ✓ Du kannst über deine Gefühle nachdenken.
- ✓ Du kannst deinen Gedanken nachspüren.
- ✓ Du kannst denken und fühlen – gleichzeitig.

günstige Punkte =>  
Augenwinkelp., Kleinfingerp., auf dem Kinn,  
ergänzend:  
Jede Bewegungsarbeit ist gut; Tanzen; Spielen;  
Rolfing und Ähnliches zur Erhöhung der  
Flexibilität; Stretching; Aerobic; Arbeit an den  
Beinen;



### Die rigiden Strukturen - ödipale Phase

#### Die hysterische (histrionische) Charakterstruktur

Entstehungszeit: **3 bis 6 Jahre**, wenn das Kind alt genug ist, sich sexueller Unterschiede gewahr zu werden.

Vater: in frühen Jahren zugewandt, dann zurückgezogen, nicht interessiert am Kind, reagiert möglicherweise nur, wenn das Kind aufgeregt ist. Eigene (sexuelle) Identitätsentwicklung wird gestört; Kinder kommen mit Charme/Verführung zum Ziel; Auseinandersetzung mit Schuldgefühlen; Rivalität mit Gleichgeschlechtlichen; Angst vor zu fallen, hält sich deshalb zurück; Lust ist Frust; Papas Liebling; Vater signalisiert, Tochter sei bessere Frau als die Mutter;

#### Kernüberzeugungen:

- ▶ Niemand versteht mich (hört mir zu).
- ▶ Mich kriegst du nicht.
- ▶ Meine Gefühle sind nicht akzeptierbar.
- ▶ Ich werde meinen Herzgefühlen nicht nachgeben. dann kannst du mich nicht verletzen.
- ▶ Ich kann nicht die Aufmerksamkeit bekommen, die ich brauche.

günstige Punkte =>

Unter der Lippe; Mittelfinger; Unter der Nase; Zeigefinger;  
ergänzend:  
Wettkampfsport; Judo; Aikido; Karate;  
Rolfing; Alles, was Energie und Handeln fördert; Stärkung der Arme (Holz hacken);  
Entspanntes Atmen; Tiefenatmung;



#### Die phallische (narzisstische) Charakterstruktur

Entstehungszeit: **3 bis 6 Jahre**, wenn das Kind alt genug ist, sich sexueller Unterschiede gewahr zu werden.

Vater: abweisend, fordernd, zurückgezogen, immer enttäuscht, will mehr von dem Kind; hoher Leistungsanspruch, Angst vor zu fallen, hält sich deshalb zurück; Lust ist Frust; Mamas Liebling; Mutter signalisiert, Sohn sei besserer Mann als Vater;

#### Negative Kernüberzeugungen:

- ▶ Ich muss arbeiten, um OK zu sein.
- ▶ Es gibt immer noch etwas zu tun.
- ▶ Ich muss aufpassen, sonst werde ich verletzt oder benutzt.
- ▶ Ich kann mich nicht entspannen oder nachgeben.
- ▶ Ich muss etwas leisten.
- ▶ Mich kriegst du nicht.

günstige Punkte =>

Unter der Lippe;  
Mittelfinger; Unter der Nase; Zeigefinger;  
ergänzend:  
Tiefe Entspannung;  
Meditation; Yoga; Massage;  
Feldenkrais, Brustatmung;  
nicht zu viel Anstrengung;

#### Erlaubnisse (für beide rigide Strukturen):

- ✓ Du bist charmant.
- ✓ Du hast Herzgefühle
- ✓ Du darfst deinen Herzgefühle zeigen
- ✓ Du musst dich nicht emotional ausbeuten lassen
- ✓ Du brauchst nicht ängstlich, traurig oder krank zu werden, um andere dazu zu bewegen, für dich zu sorgen
- ✓ Du kannst direkt sein
- ✓ Es ist OK, dass du für dich herausfindest, was die Konsequenzen deines Verhaltens sind.

#### Latenzphase (6 bis 12 Jahre), Training von Fähigkeiten, Gerechtigkeit

##### Erlaubnisse :

- ✓ Du hast Fähigkeiten.
- ✓ Du darfst deine Fähigkeiten nutzen.
- ✓ Du bist leistungsfähig.
- ✓ Es ist OK erfolgreich zu sein.
- ✓ Du darfst deine eigenen Maßstäbe haben.
- ✓ Deine Wertvorstellungen sind mir wichtig.

#### Recyclingphasen (alle 13 Jahre), Neuorientierung, die Kindheitsphasen beginnen wieder von vorne

##### Erlaubnisse:

- ✓ Du darfst dich weiter entwickeln.
- ✓ Es gibt noch viel zu entdecken.
- ✓ Du darfst deine Lebensenergie für dich nutzen.
- ✓ Du hast eine lohnende Zukunft.
- ✓ Du hast das Recht auf neue Chancen.