

# Leitfragen zu den Saboteure (IFC)

An den folgenden Fragen kannst Du Dich orientieren, um herauszufinden, welche Saboteurstruktur/en in einer bestimmten Situation aktiv ist/sind. Versetze Dich in diese Situation und frage Dich:

## RICHTER

- Taucht Kritik an Dir selbst oder an anderen auf? Gibt es Urteile, die aufkommen?

## VERMEIDER

- Gibt es eine Tendenz etwas zu vermeiden?
- Gibt es die Tendenz einem Konflikt aus dem Weg zu gehen?
- Gibt es die Tendenz zuzustimmen ohne es zu wollen?

## PERFEKTIONIST :

- Gibt es eine Tendenz irgend etwas perfekt machen zu wollen oder Perfektion zu erwarten?
- Gibt es die Tendenz recht haben zu wollen?
- Gibt es die Tendenz genau zu wissen, wie es geht?
- Gibt es die Tendenz das Richtige zu tun wollen?

## KONTROLLEUR

- Gibt es eine Tendenz die Dinge kontrollieren zu wollen oder Kontrolle auszuweichen?
- Gibt es eine Tendenz das Gefühl zu haben, das Dir der Konflikt ganz recht ist?
- Gibt es die Tendenz, dass Du nicht verstehst, dass der anderen verletzt ist?
- Gibt es die Tendenz ungeduldig oder wütend zu sein, weil die anderen nicht so wollen wie du?

## OPFER

- Gibt es eine Tendenz dich in dieser Situation als Opfer zu fühlen?
- Hast Du das Gefühl nicht verstanden zu werden?
- Ist Dir nichts, was die anderen zur Lösung vorschlagen recht?
- Versuchst Du um jeden Preis die Aufmerksamkeit der anderen zu bekommen?

## HYPEREHRGEIZIGE

- Gibt es eine Tendenz Gefühle auszugrenzen, Gefühle stehen im Weg oder können nicht gesehen werden?
- Gibt es eine Tendenz, dass es extrem wichtig ist, was andere von Dir denken?
- Gibt es eine Tendenz etwas unbedingt erreichen zu wollen?
- Gibt es eine Angst, dass Du nicht mehr gesehen wirst, wenn Du das nicht schaffst?

## HYPERWACHSAME

- Gibt es eine Tendenz Gefahren wahrzunehmen und die Gedanken daran belasten dich stark?
- Hast Du große Angst einen Fehler zu machen?
- Gibt es die Tendenz zu großen Zweifeln?
- Wäre es Dir lieber es gäbe eine Struktur oder jemand an den Du Dich halten kannst?

## HYPERRATIONALE

- Gibt es eine Tendenz Gefühle auszugrenzen, Gefühle stehen im Weg oder können nicht gesehen werden?
- Gibt es die Tendenz stark zu analysieren?
- Gibt es die Tendenz auf Verstandesebene alles tot zu reden?
- Gibt es die Tendenz dich von anderen gestört und abgelenkt zu fühlen?
- Ist Wissen wichtiger als Gefühl?
- Hast du das Gefühl es besser zu wissen als die anderen?

## PLEASER

- Sagst Du hier ja, ohne es zu wollen?
- Gibt es die Tendenz, deine Bedürfnisse nach hinten zu stellen?
- Kannst Du nicht nein sagen?
- Hast Du das Gefühl, dass Du sagen darfst wie Du dich fühlst oder nicht?
- Denkst Du, dass Selbstlosigkeit immer eine gute Sache ist?
- Gibt es die Tendenz zu denken, dass du die Situation retten musst?

## RUHELOSE

- Gibt es die Tendenz der Situation durch Tun oder zB. neue Projekte zu entfliehen?
- Gibt es die Tendenz Dich abzulenken, und die Auseinandersetzung mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen zu vermeiden?
- Fühlst Du große Ungeduld und Unruhe?
- Nervt Dich die Situation, weil nichts passiert?