

Neun Facetten, wie Menschen sich und die Welt wahrnehmen

(nach Dr. Jerry Wagner & Dr. Ginger Lapid-Bogda)

	Schleier	Weltsicht	Ich-Ideal	Sehnsucht	Hunger & Vermeiden	Schutzmechanismus
1	Falsche Makellosigkeit	Die Welt ist fehlerhaft. Ich muss das korrigieren.	Guter Mensch. Immer moralisch & verantwortungsvoll; nie schlecht/böse oder mittelmäßig	Beschauliches Leben; Die Welt nehmen, wie sie ist.	Hunger nach Perfektion. Vermeidet Fehler.	„inakzeptable“ Gedanken/Gefühle/ Verhaltensweise → Ängste → vermeiden durch Ärger
2	Falsche Überfülle	Die Welt ist voller Leid & Bedarf/Bedürfnisse. Ich muss das lindern.	Liebender Mensch. Immer rücksichtsvoll & großzügig; Nie egoistisch oder unsensibel.	Tiefes Selbstwertgefühl – unabhängig davon, wie andere reagieren	Hunger nach Anerkennung; Vermeidet Gefühl der Wertlosigkeit	Gefühle / Gedanken / Bedürfnisse / Wünsche unterdrücken
3	Falsche Manifestation	Es fehlen Ordnung und Fluss, wie die Dinge funktionieren. Ich muss organisieren und planen, um Ergebnisse zu erzielen.	Tüchtiger Mensch (effizient). Immer professionell und kompetent; Nie faul oder ungenügend.	Sich kennen. Von sich und anderen für das geschätzt werden, was sie sind – nicht für ihr Leistung.	Hunger nach Erfolg. Vermeidet Misserfolge/Versagen.	Überidentifikation mit Rollen / Aktivitäten / Arbeit. Verhalten/Eigenschaften bewunderter Menschen aneignen → nicht mehr unterscheidbar.

	Schleier	Weltsicht	Ich-Ideal	Sehnsucht	Hunger & Vermeiden	Schutzmechanismus
4	Falsche Mangelhaftigkeit	Mangel an tiefen Verbindungen führt zu Verzweiflung; Ich muss die Verbindungen wieder herstellen.	Einzigartiger Mensch. Immer kreativ und authentisch. Nie gewöhnlich oder langweilig.	Ein tiefes, erfülltes und emotional ausgeglichenes Leben führen.	Hunger nach tiefen Gefühlen und Verbindungen mit anderen. Vermeidet Zurückweisung und sich ungenügend fühlen.	Introjektion. Negatives über sich auf- und annehmen ohne zu prüfen, ob es stimmt. Keine internalisierten positiven Informationen.
5	Falsche Knappheit	Mittel sind rar; Ich muss meine Zeit, Energie und mein Wissen sparen, um nicht völlig zu verarmen / mich nicht zu erschöpfen.	Kluger Mensch. Immer kenntnisreich und unabhängig; Nie emotional oder transparent.	Das Leben auf allen Ebenen voll erleben und verstehen – mental, emotional und körperlich.	Hunger nach Wissen und Weisheit. Vermeidet eindringen anderer und Energieverlust.	Isolation. Rückzug ins Denken, Gefühle und Körper abschneiden; sich absondern; Teile von sich abschotten.
6	Falsche Angst	Die Welt ist unbeständig, unvorhersehbar und gefährlich; Ich muss Sinn, Stabilität und Unterstützung finden.	Loyalere Mensch Immer verlässlich und beständig; Nie unzuverlässig oder schwierig.	Sich, anderen und dem Leben vertrauen.	Hunger nach Bedeutung, Sicherheit und Vertrauen. Vermeidet Negativszenarien / schlimme Situationen.	Projektion. Unbewusst eigene Gefühle, Motive, Gedanken auf andere projizieren.

	Schleier	Weltsicht	Ich-Ideal	Sehnsucht	Hunger & Vermeiden	Schutzmechanismus
7	Falsche Freiheit	Der Welt fehlt ein großer Plan voller Möglichkeiten. Ich muss sie kreieren.	Glücklicher Mensch. Immer optimistisch und enthusiastisch. Nie gefangen oder pessimistisch.	Sich ganz fühlen.	Hunger nach Stimulation/Reizen und Vergnügen. Vermeidet Schmerz, Unbehagen und Einschränkungen.	Rationalisieren. Reframing. → Von allem Negativen ablenken (Motivation, Gefühle...)
8	Falsche Stärke	Die Starken nutzen die Schwachen aus. Das muss ich ändern.	Mächtiger Mensch. Immer stark und unbesiegbar. Nie schwach oder feige.	Verlorene Güte und Reinheit wiedererlangen; Sich dabei stark und lebendig fühlen.	Hunger nach Kontrolle und Gerechtigkeit; Vermeidet Verletzlichkeit und Schwäche.	Verleugnung / Verneinung. Existenz von Gefühlen/Gedanken der Schwäche oder Verletzlichkeit verleugnen.
9	Falsche Harmonie	Jeder verdient es, gehört und respektiert zu werden. Ich muss das ermöglichen.	Friedlicher Mensch. Immer unkompliziert und annehmend. Nie fordernd oder ehrgeizig.	Sich wichtig genug fühlen, ihre Meinung zu sagen und etwas zu unternehmen.	Hunger nach Harmonie und Behaglichkeit. Vermeidet direkten Konflikt und Feindseligkeiten.	Betäubung. Mit anderen verschmelzen oder sich mit Routinetätigkeiten betäuben (nicht anstrengen, Komfort) → unbequeme Aufgaben, Gefühle, Situationen vermeiden.