

1.

BEDINGUNGSLOSE AUSLÖSEREIZ-WAHRNEHMUNG

2.

BEDINGUNGSLOSE GEFÜHLS(REAKTIONS)WAHRNEHMUNG

bedingungslos... →

...auslösen & entstehen... →

...lassen →

3.

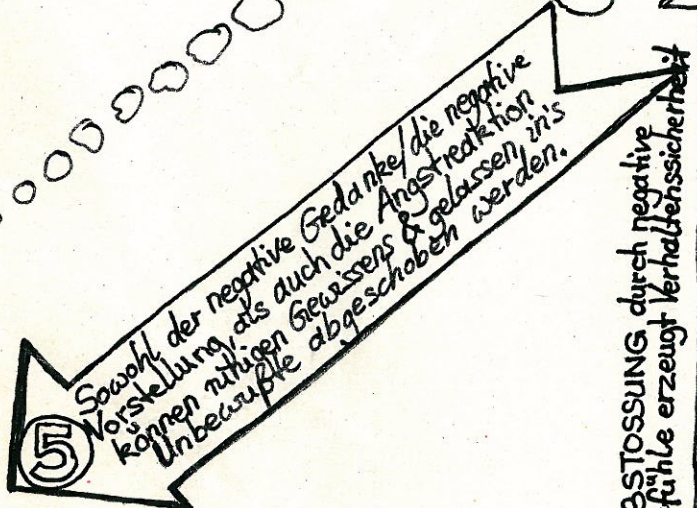
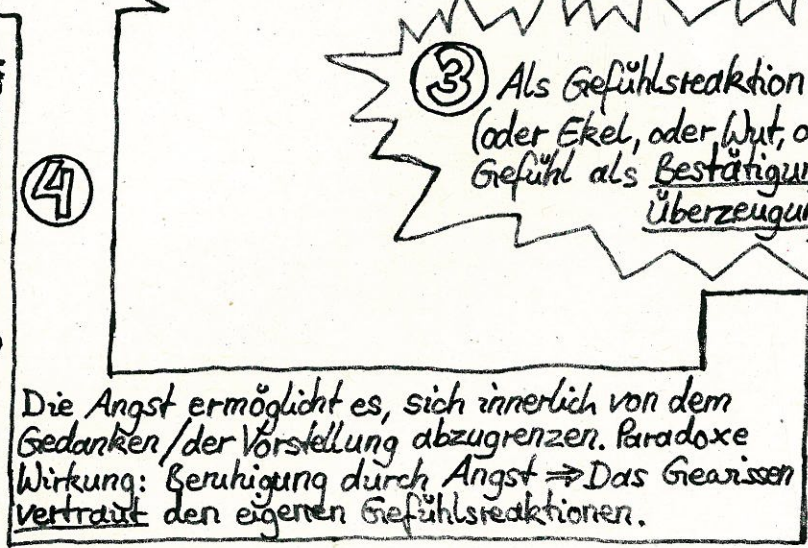
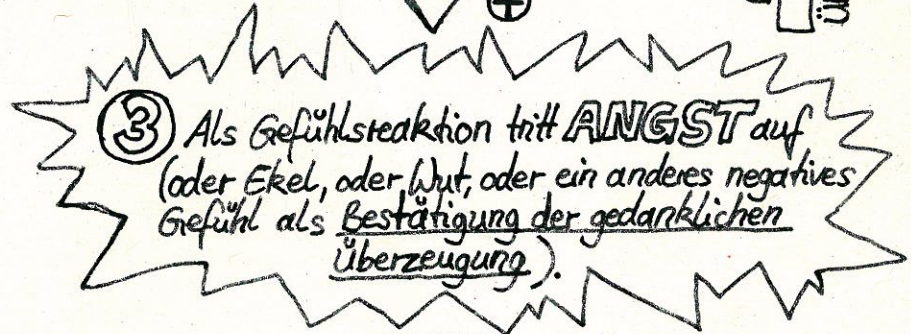
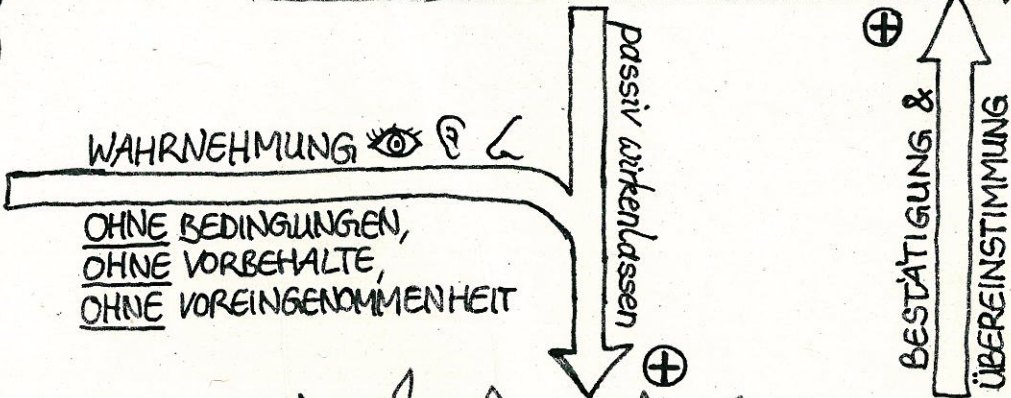
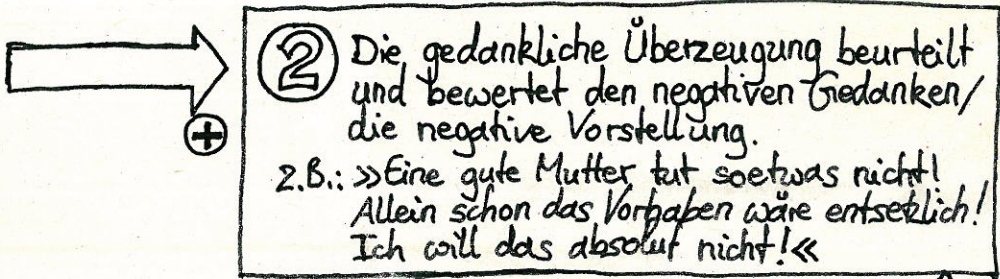
VERSTEHEN & EINFÜHLEN in den Zusammenhang von den eigenen GEFÜHLEN und der Reizwahrnehmung (=persönlicher BEDÜRFNISKONTEXT)

4.

EIGEN INITIATIVE im Bedürfniskontakt eigenverantwortlich handeln (z.B. Aussenstehende um etwas BITTEN)

Zeitachse →

BEDÜRFNISORIENTIERTE WAHRNEHMUNG



PSYCHISCHE VERARBEITUNG eines „schlimmen Gedankens“ BEI EINER NICHT-ZWEIFELKRANKEN PERSON

Die Bedrohlichkeit & falsche Bedeutsamkeit des Gedankens/der Vorstellung wird „künstlich“ verstärkt!

Die Häufigkeit der Gedanken & Vorstellungen nimmt ZU,  
denn sie bleiben psychisch unerledigt.

① Ein negativer Gedanke / eine negative Vorstellung tritt auf.  
z.B.: »Ich könnte mit dem Messer auf mein Kind losgehen!«

② Die gedankliche Überzeugung beurteilt und bewertet den negativen Gedanken / die negative Vorstellung.  
z.B.: »Eine gute Mutter tut so etwas nicht! Allein schon das Vorhaben wäre entsetzlich! Ich will das absolut nicht!«

WAHRNEHMUNG NUR  
□ □ □ □ □  
MIT BEDINGUNGEN,  
MIT VORBEHALTEN,  
MIT VOREINGENOMMENHEIT

aktiv vorschreiben & prüfen

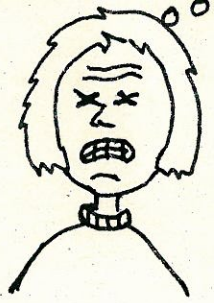
KEINE BESTÄTIGUNG  
KEINE ÜBEREINSTIMMUNG

③ Als eingeschränkte Gefühlreaktion tritt KEINE, oder zu geringe, oder zu spät einsetzende ANGST auf (oder es mangelt an Ekel, oder Wut, oder an einem anderen negativen Gefühl, welches die gedanklichen Überzeugungen bestätigen könnte).

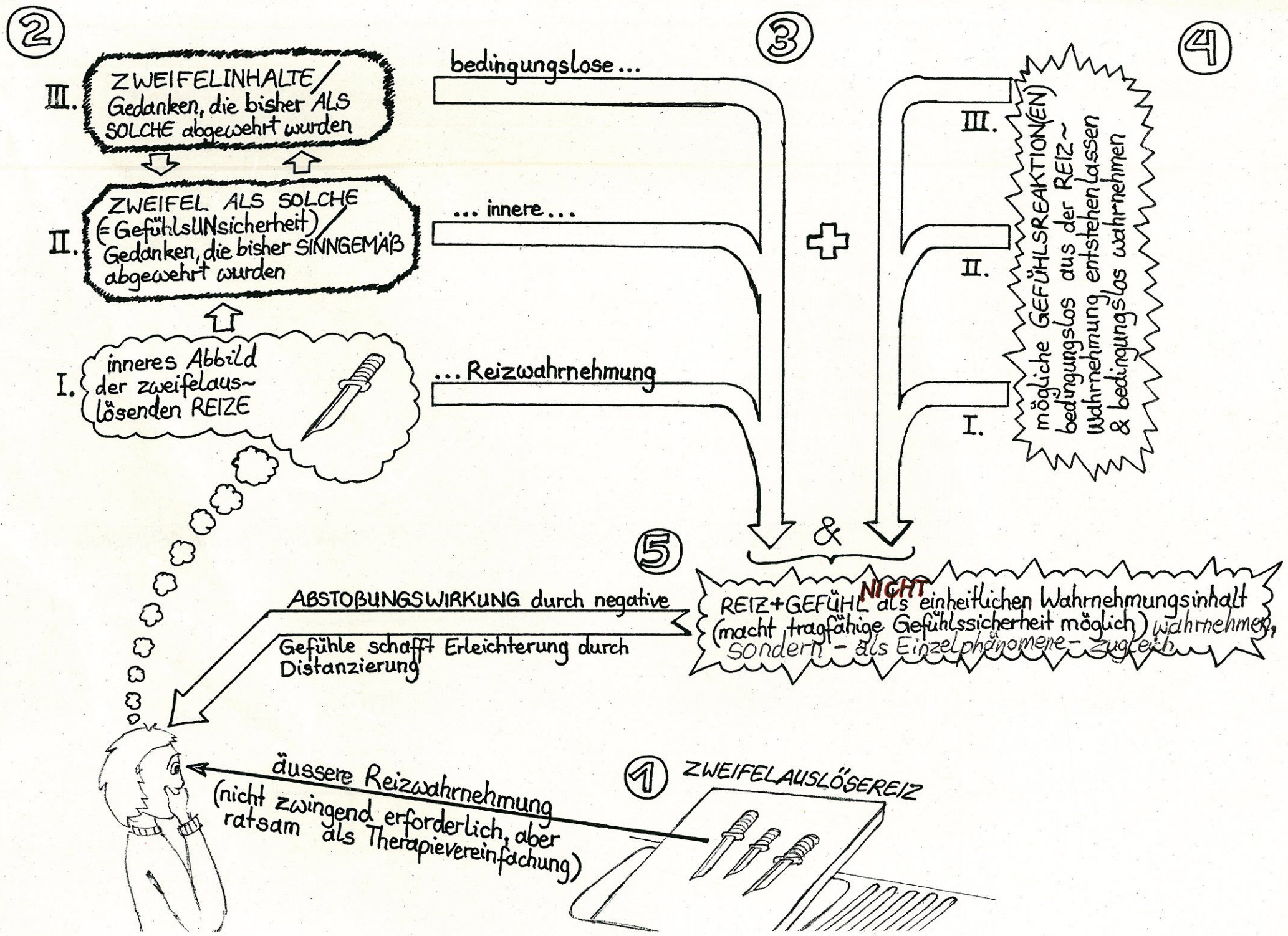
mangelnde Abstufung durch negative Gefühle erzeugt ZWEIFEL

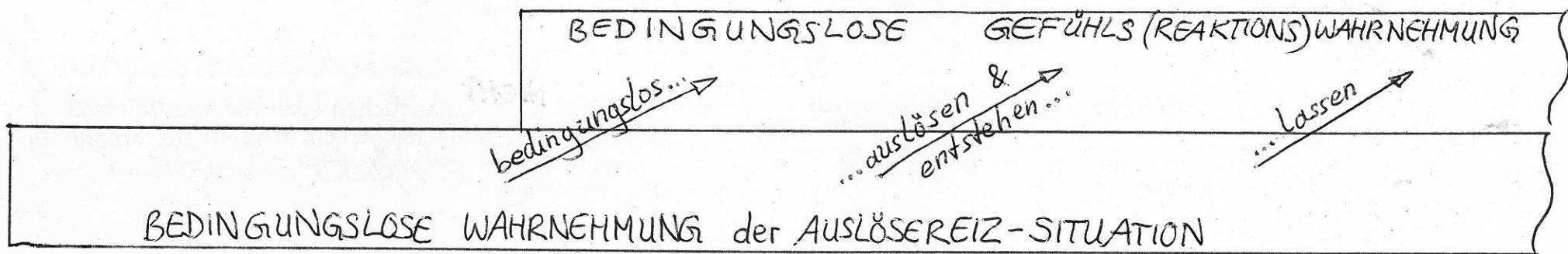
Durch zu geringe Angst ist es NICHT möglich, sich innerlich von dem Gedanken/der Vorstellung abzugrenzen. KEINE (paradoxe) Beruhigung durch Angst ⇒ Das Gewissen mißbraucht den eigenen Gefühlreaktionen.

- ⑤ Gegenmaßnahmen, die an den Folgen, & nicht an den Ursachen, des Problems wirken, bieten sich als scheinbare Lösung an:
- Abwehrhandlungen
  - Schutz- & Absicherungsmaßnahmen
  - „magische“ Gegenrituale
  - Ersatzhandlungen für mangelnde Gefühlssicherheit
  - Selbstbestrafungsrituale
  - „Wiedergutmachungen“



PSYCHISCHE VERARBEITUNG eines „schlimmen Gedankens“ BEI EINER ZWEIFELKRANKEN PERSON





→  
ZEIT