

KOMPAKTWISSEN

PERSÖNLICHKEITS- STÖRUNGEN

Alle relevanten Infos & Fakten

Von der Definition, den allgemeinen
Kriterien & möglichen Ursachen,
bis zu den verschiedenen
Persönlichkeitsstörungen im Detail

MOCCA - MONICA MALGADEY

www.reallygreatsite.com
hello@reallygreatsite.com

KAPITEL ÜBERSICHT

-01-

WER LEGT FEST, WAS DIE
PERSÖNLICHKEIT IST?

-02-

GRUNDLAGEN EINER
PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

-03-

DIE SPEZIFISCHEN
PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN

-04-

THERAPIEVERFAHREN
COACHING

-05-

PERSÖNLICHKEITSTEST
KONTAKT





01

KAPITEL EINS

WER LEGT FEST, WAS DIE
PERSÖNLICHKEIT IST?

DIE BIG FIVE

In der Persönlichkeitspsychologie gelten fünf Hauptdimensionen, in die sich jeder Mensch einordnen lässt. **Die „Big Five“ der Persönlichkeitsforschung** oder das „Fünf-Faktoren-Modell“:

O ————— **Openness to experience**
Offenheit für Erfahrungen

C ————— **Conscientiousness**
Gewissenhaftigkeit

E ————— **Extraversion**
Extraversion

A ————— **Agreeableness**
Verträglichkeit

N ————— **Neuroticism**
Neurotizismus

Durch eine Vielzahl von Studien belegt, gelten die Big Five heute international als das universelle Standardmodell

DIE FÜNF FAKTOREN IM DETAIL

OFFENHEIT FÜR ERFAHRUNGEN

INTERESSE UND AUSMASS AUS NEUEN ERFAHRUNGEN ZU LERNEN
SOWIE DIE MÖGLICHKEIT DER ANPASSUNG

Hohe Werte

kreativ, fantasievoll,
anpassungsfähig,
intellektuell, bevorzugen
Abwechslung

Niedrige Werte

konservativ, konventionelles
Verhalten, ziehen Bekanntes
(Bewährtes) dem Neuen vor

GEWISSENHAFTIGKEIT

WIE STARR ODER VERANTWORTUNGSVOLL WERDEN
HERAUSFORDERUNGEN ANGEANGEN. ES GEHT UM
SELBSTKONTROLLE, GENAUIGKEIT UND ZIELSTREBIGKEIT

Hohe Werte

organisiert, sorgfältig,
effektiv, verantwortlich,
zuverlässig

Niedrige Werte

spontan, unsorgfältig
und ungenau

EXTRAVERSION/INTRAVERSION

HIER GEHT ES UM ZWISCHENMENSCHLICHES VERHALTEN,
KONTAKTFREUDIGKEIT UND ZURÜCKHALTUNG. DAS NACH AUSSEN
ODER INNEN GERICHTETE VERHALTEN.

Hohe Werte

optimistisch, herzlich,
gesellig, aktiv, gesprächig,
heiter und offen für
Anregungen

Niedrige Werte

zurückhaltend bei sozialen
(Inter-)Aktionen, gern allein
und unabhängig, aktiv eher
ohne Gesellschaft

DIE FÜNF FAKTOREN IM DETAIL

SOZIALVERTRÄGLICHKEIT

BESCHREIBT DAS INTERPERSONELLE VERHALTEN. WAS STEHT IM VORDERGRUND? STREITSUCHT, AGGRESSIV ODER UNTERWÜRFIG

Hohe Werte

selbstlose Denk- und Handlungsweise, Verständnis, Mitgefühl, Hilfsbereit, Kooperativ, Nachgiebig

Niedrige Werte

streitbar, egozentrisch, misstrauisch, wettbewerbsorientiert, unkooperativ

NEUROTIZISMUS

GESAMTVERFASSUNG, DIE DURCH EMOTIONALE LABILITÄT, SCHÜCHTERNHEIT UND GEHEMMTHEIT CHARAKTERISIERT IST. DER GEGENPOL IST EMOTIONALE STABILITÄT, ZUFRIEDENHEIT ODER ICH-STÄRKE

Hohe Werte

Angst, Nervosität, Anspannung, Unsicherheit, Sorgen um die Gesundheit, unrealistischen Ideen, geringe Stresstoleranz

Niedrige Werte

ruhig, zufrieden, stabil, entspannt, sicher, Stressresistenz ggü. negativer Gefühle



02

KAPITEL ZWEI

GRUNDLAGEN EINER
PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Defintion

Persönlichkeitsstörungen bezeichnen lang andauernde Erlebens- und Verhaltensmuster mit vielfältiger Verursachung (z. B. durch Entwicklungsbedingungen in der Kindheit oder späteren Lebensabschnitten, genetische Faktoren oder erworbene Hirnschäden). Diese Verhaltensmuster weichen von einem flexiblen, situationsangemessenen Erleben und Verhalten in charakteristischer Weise ab. Die persönliche Leistungsfähigkeit im sozialen, beruflichen und privaten Leben ist meist deutlich beeinträchtigt.

Charaktereigenschaften und Verhaltensmerkmale weichen deutlich in Stärke, Dauer sowie inhaltlich von der Norm ab

Betroffene entwickeln ein kognitiv-affektives Schemata, welches einen zeitüberdauernden dysfunktionalen Charakter hat - dieses Schemata wird bei Ereignissen aus der Umwelt dann starr eingehalten



Mögliche Ursachen

(Es gibt keine einheitliche Ursache!)

- hirnorganische Veränderungen
- genetische Anlagen
- psycho-soziale Faktoren (z.B. Traumatisierung)
- interpersonelle oder kommunikative Störungen
- kulturelle Einflüsse auf die Persönlichkeitsentwicklung

Dysfunktionales Verhalten wird meiste über Jahre konditioniert und ist schwer korrigierbar. Durch die Reife- und Entwicklungsstörung kommt es zu einer Ich-Funktions- und Strukturschwäche. Es bildet sich ein geringer Selbstwert und eine instabile Selbstregulation

ALLGEMEINE KRITERIEN

MINDESTENS DREI DER FOLGENDEN EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Deutliche Unausgeglichenheit in den Einstellungen und im Verhalten (Affektivität, Antrieb, Impulskontrolle, Wahrnehmen und Denken) sowie in den Beziehungen zu anderen
- 02 Das Verhaltensmuster ist andauernd und gleichförmig (nicht auf Episoden begrenzt)
- 03 Eindeutig unangemessenes Verhalten in vielen sozialen Situationen
- 04 Die Störung beginnt immer in der Kindheit oder in der Endphase des Jugendalters (im Unterschied zu den Persönlichkeitsveränderungen) und manifestiert sich im Erwachsenenalter
- 05 Die Störung führt zu deutlich subjektivem Leiden (Leidensdruck), meist jedoch erst im späteren Verlauf und häufig auch eher im sozialen Umfeld der Betroffenen
- 06 Die Störung ist meist (nicht immer) mit deutlichen Einschränkungen der beruflichen und sozialen Leistungsfähigkeit verbunden eine niedrige Spannungstoleranz und Impulskontrolle

sechs Kriterien für eine Allgemeine Persönlichkeitsstörung. Diese Kriterien beschreiben grundsätzliche Bedingungen, die in jedem Einzelfall erfüllt sein müssen, um von einer Persönlichkeitsstörung sprechen zu können. Erst dann kann eine genauere Diagnose einer spezifischen PS vergeben werden

Die Diagnose kann z. B. durch Fragebogenverfahren erfolgen. Problematisch bei der Diagnose von Persönlichkeitsstörungen ist jedoch, dass die Betroffenen oft wissen, was der Therapeut von ihnen erwartet und sie dementsprechend antworten. Um dennoch ein realistisches Bild der Person zu erhalten, bitten Therapeuten oft auch die Angehörigen um Auskunft

[Link zum Persönlichkeitstest](#)



03

KAPITEL DREI

DIE SPEZIFISCHEN
PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN

DIE SPEZIFISCHEN PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNGEN

1

Paranoide

Tiefgreifendes Misstrauen und Argwohn gegenüber anderen

2

Schizoide

Die Fähigkeit bedeutende Beziehungen aufzubauen, ist begrenzt

3

Dissoziale

Verachtung sozialer Verpflichtungen und fehlende Gefühle für andere

4

Borderline

Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung

5

Histrionische

Stark Emotional sowie theatralisch und extravertiert

6

Anankastische

zwanghafte Persönlichkeitsstörung
Detailorientierten Perfektionismus

7

Ängstlich-vermeidende

Unsicherheit, Gehemmtheit - Gefühl unattraktiv & minderwertig zu sein

8

Abhängige

Trennungsängste und übermäßiges Klammern

9

Narzisstische

Gesteigertes Verlangen nach Anerkennung - Mangel an Empathie

+

Kombinierte

Kein Symptom ist vorherrschend
Varianten fließend ineinander



DIE PARANOIDE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Tiefgreifendes Misstrauen und Argwohn
gegenüber anderen

Tiefes Misstrauen

Hauptmerkmal ist die Neigung, neutrale oder freundliche Handlungen anderer als feindselig zu interpretieren. Dies erfolgt aus einem Misstrauen heraus, welches dann in der entsprechenden Fehlinterpretation seine Bestätigung findet.



Ihr Misstrauen kann sich entweder durch offene Streitbarkeit oder durch stille Reserviertheit mit aggressivem Klagen äußern. Es besteht eine Tendenz zu übermäßiger Empfindlichkeit und Kränkbarkeit, was häufig Rechthaberei und Streitsucht zur Folge hat.

Betroffene sind oftmals sehr verschlossen, weil sie befürchten, dass preisgegebene Informationen gegen sie verwendet würden. Sie haben häufig das Gefühl, hintergangen oder ausgenutzt zu werden. Von ihren Mitmenschen werden sie oft als scharfsinnige Beobachter beschrieben.

Wegen ihrer geringen Vertrauensbereitschaft und wegen ihres kompromisslosen Vorgehens haben paranoide Persönlichkeiten Schwierigkeiten, tiefgehende zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen.

MINDESTENS VIER DER FOLGENDEN
EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN
MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Übertriebene Empfindlichkeit gegenüber Zurückweisung und Rückschlägen
- 02 Neigung, dauerhaft Groll zu hegen; subjektiv erlebte Beleidigungen, Verletzungen oder Missachtungen werden nicht vergeben
- 03 Misstrauen und eine anhaltende Tendenz, Erlebtes zu verdrehen, indem neutrale oder freundliche Handlungen anderer als feindlich oder verächtlich missgedeutet werden
- 04 Streitbarkeit und beharrliches, situations-unangemessenes Bestehen auf eigenen Rechten
- 05
- 06 Ständige Selbstbezogenheit, besonders in Verbindung mit stark überhöhtem Selbstwertgefühl
- 07 Häufige Beschäftigung mit unbegründeten Gedanken an Verschwörungen als Erklärungen für Ereignisse in der näheren oder weiteren Umgebung



DIE SCHIZOIDE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Die Fähigkeit bedeutende Beziehungen
aufzubauen, ist begrenzt

Kontaktstörung

Die Fähigkeiten Beziehungen aufzubauen, ist begrenzt. Sie zeigen keine Emotionen in sozialen Situationen.

Betroffene scheint es nicht zu kümmern, was andere von ihnen denken — egal, ob es gut oder schlecht ist.

Der Beginn liegt im frühen Erwachsenenalter und das Muster zeigt sich in verschiedenen Situationen.

Die beschriebenen Verhaltensweisen werden nur dann als Persönlichkeitsstörung aufgefasst, wenn sie chronisch, unflexibel und extrem ausgeprägt sind. Bei milderer Formen spricht man von einer schizoiden Persönlichkeit. Einzelgänger können zwar schizoide Verhaltenszüge zeigen, doch krankhaft werden diese Züge erst, wenn sie starr und unangemessen sind und zu Leiden oder Beeinträchtigungen führen.



Sie bevorzugen es, allein zu sein und wählen Aktivitäten und Hobbys, die keine Interaktion mit anderen erfordern.

Als mögliche negative Folgen einer voll ausgeprägten schizoiden PS wurden bisher beobachtet:

- deutlich geringere Lebensqualität
- ein ungünstiger Einfluss auf das psychische Funktionsniveau über 15 Jahre hinweg
- eine der geringsten Stufen an „Lebenserfolg“ von allen Persönlichkeitsstörungen (definiert als sozialer Status, Wohlstand und erfolgreiche intime Beziehungen)

MINDESTENS VIER DER FOLGENDEN
EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN
MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Wenn überhaupt, dann bereiten nur wenige Tätigkeiten Freude (Anhedonie)
- 02 Emotionale Kühle, Distanziertheit oder abgeflachte Affektivität
- 03 Reduzierte Fähigkeit, warme, zärtliche Gefühle oder auch Ärger anderen gegenüber auszudrücken
- 04 Erscheint gleichgültig gegenüber Lob oder Kritik von anderen
- 05 Wenig Interesse an sexuellen Erfahrungen mit einem anderen Menschen (unter Berücksichtigung des Alters)
- 06 Fast immer Bevorzugung von Aktivitäten, die allein durchzuführen sind
- 07 Übermäßige Inanspruchnahme durch Fantasien und Introspektion
- 08 Hat keine oder wünscht keine engen Freunde oder vertrauensvollen Beziehungen (oder höchstens eine)
- 09 Deutlich mangelndes Gespür für geltende soziale Normen und Konventionen. Wenn sie nicht befolgt werden, geschieht das unabsichtlich



DIE DISSOZIALE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Verachtung sozialer Verpflichtungen und
fehlende Gefühlen für andere

Die antisoziale Persönlichkeit

Zeigt sich meist schon im Kindes- und Jugendalter durch Missachtung von Regeln (z. B. Schuleschwänzen, Vandalismus, Fortlaufen von Zuhause, Stehlen, Lügen) sowie die Unfähigkeit aus Erfahrungen zu lernen.

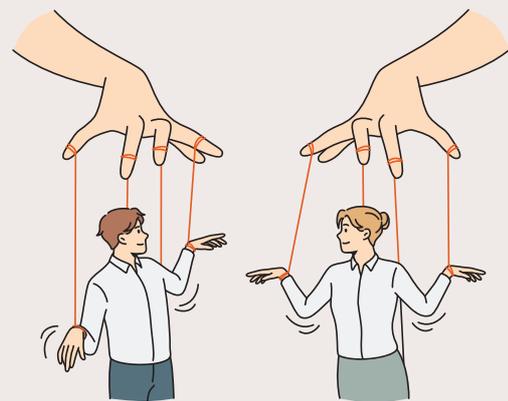


Im Erwachsenenalter führen Betroffene ihr Verhalten oft fort und fallen häufig durch nur zeitweiliges Arbeiten, Gesetzesübertretungen, Gereiztheit und körperlich aggressives Verhalten, Nichtbezahlen von Schulden, Rücksichtslosigkeit und teilweise auch durch Rauschmittelkonsum auf.

Ihre gefühlsmäßigen Beziehungen zu anderen sind so schwach, dass sie sich nicht in Personen hineinversetzen können und keine Schuldgefühle oder Verantwortungsbewusstsein kennen.

Ihr eigenes Gefühlsrepertoire (besonders das für negative Gefühle) kann beschränkt sein, weswegen sie Gesten von anderen Personen imitieren.

Gefühle anderer hingegen nehmen sie gut wahr und können sie manipulierend ausnutzen, während sie selbst mitunter außergewöhnlich charmant sein können.



DISSOZIALE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

MINDESTENS DREI DER FOLGENDEN EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Unbeteiligtsein gegenüber den Gefühlen anderer
- 02 Deutliche und andauernde verantwortungslose Haltung und Missachtung sozialer Normen, Regeln und Verpflichtungen
- 03 Unfähig dauerhafte Beziehungen aufrechtzuerhalten, obwohl keine Schwierigkeit besteht, sie einzugehen
- 04 Sehr geringe Frustrationstoleranz und niedrige Schwelle für aggressives, gewalttätiges Verhalten
- 05 Fehlendes Schuldbewusstsein oder Unfähigkeit aus negativer Erfahrung, insbesondere Bestrafung, zu lernen
- 06 Deutliche Neigung, andere zu beschuldigen oder plausible Rationalisierungen für das eigene Verhalten anzubieten, durch welches die Betroffenen in einen Konflikt mit der Gesellschaft geraten sind



DIE BORDERLINE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Emotional-instabile Persönlichkeitsstörung

Emotional-instabil

Die emotional-instabile Persönlichkeitsstörung gibt es so nur im Klassifikationssystem "ICD-10" und unterscheidet zwei Unterformen: impulsiver Typ und Borderline Typ.

Im System aus den USA "DSM-5", heißt diese Störung ausschließlich „Borderline Persönlichkeitsstörung“ und beinhaltet die Merkmale des impulsiven Typs.

Man geht davon aus, dass die Borderline Persönlichkeitsstörung auf eine Vielfachtraumatisierung in der frühen Kindheit zurückgeht ("komplexe PTBS").

In einer Therapie ist das Ziel, dass Betroffene erkennen, dass nicht sie als Erwachsene, sondern ein innerer Kindanteil auf bestimmte Auslösereize mit Angst, Aggression, Gefühllosigkeit oder depressiver Verstimmung reagieren.



Allgemeine Kriterien Impulsiver & Borderline-Typ

- Deutliche Tendenz, impulsiv und ohne Rücksicht auf Konsequenzen zu handeln
- Wechselnde instabile Stimmung
- Die Fähigkeit, voranzuplanen ist gering
- Neigung zu Ausbrüchen von Wut oder Gewalt (Impulsivität), mit der Unfähigkeit zur Kontrolle explosiven Verhaltens (mangelnde Selbstkontrolle)

Zu den allgemeinen Kriterien kommen dann die nachfolgenden Eigenschaften,, unterteilt in den impulsiven & Borderline Typ.

EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN IMPULSIVER TYP

- 01 Emotionale Instabilität und mangelnde Selbstkontrolle
- 02 Deutliche Neigung zu Streitereien und Konflikten mit anderen, vor allem dann, wenn die impulsiven Handlungen unterbunden oder getadelt werden
- 03 Schwierigkeiten in der Beibehaltung von Handlungen ohne unmittelbare Belohnung

EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN BORDERLINE TYP

- 01 Störungen und Unsicherheit bezüglich der eigenen Identität, des Selbstbildes, der Ziele und „inneren Präferenzen“
- 02 Neigung, sich auf intensive, jedoch instabile Beziehungen einzulassen (krisenbehaftet)
- 03 Übertriebenen Bemühungen, das Verlassenwerden zu vermeiden
- 04 Wiederholte Drohungen oder Handlungen mit Selbstbeschädigung
- 05 Anhaltendes Gefühl von Leere



DIE HISTRIONISCHE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Stark emotional und theatralisch, extrovertiert

HISTRIO (LATEIN) SCHAUSPIELER



Selbstdarstellung

Ausgezeichnet durch eine übermäßige Emotionalität sowie ein egozentrisches, theatralisches, manipulatives und extravertiertes Verhalten, um die Aufmerksamkeit von Mitmenschen auf sich zu lenken.

Übermäßiges Bedürfnis nach Aufmerksamkeit & Wichtigkeit.

Das Leiden unter einem geringen Selbstwertgefühl sorgt für das übertriebene Bedürfnis, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen.

Für die Entstehung des gestörten Selbstbilds sind meist frühkindliche Erfahrungen mit engen Bezugspersonen verantwortlich.

Kindern entwickeln ein Gefühl, dass sie nur wahrgenommen werden, wenn sie krank sind, eine Show abziehen oder weinen >> **und damit erfolgreich sind** <<

Auffallend ist, dass bei Personen mit einer Histrionische Persönlichkeitsstörung meist ein Elternteil ebenfalls sehr zur dramatischen Selbstdarstellung neigt. Das Verhalten wird dann von Tochter/Sohn übernommen (Imitationslernen). Besonders wenn diese Strategien in der Familie, bei Freunden oder im Umfeld durch Aufmerksamkeit belohnt werden.



HISTRIONISCHE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

MINDESTENS VIER DER FOLGENDEN EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Dramatische Selbstdarstellung, theatralisches Auftreten oder übertriebener Ausdruck von Gefühlen
- 02 Erhöhte Suggestibilität, leichte Beeinflussbarkeit durch andere oder durch Ereignisse (Umstände)
- 03 Oberflächliche, labile Affekte
- 04 andauerndes verlangen nach Aufregung, Anerkennung durch andere und Aktivitäten, bei denen die betreffende Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht
- 05 Unangemessen verführerisch in Erscheinen und Verhalten
- 06 Übermässiges Interesse an körperlicher Attraktivität



DIE ANANKASTISCHE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Zwanghafte Persönlichkeitsstörung
Detailorientierter Perfektionismus

An-an·kas·mus (PSYCHOLOGIE)

Zwanghafte Handlung

Daher auch zwanghafte
Persönlichkeitsstörung
genannt.

Sie fällt durch einen
detailorientierten
Perfektionismus auf sowie
durch eine stark einge-
schränkte Aufgeschlossenheit,
Flexibilität und eine
übertriebene Sorgfalt.

**"Ordnung ist das
halbe Leben"**

Generell sind die Kriterien

- Disziplin
 - Ordnungsliebe
 - Prinzipientreue und
 - Pflichterfüllung
- gute Eigenschaften.

Wenn das Ganze aber nicht
mehr zielorientiert ist, sich alles
dem Ordnungsprinzip
unterwerfen muss, entwickelt
sich ein **übertriebener
Perfektionismus**. Von anderen
wird erwartet, sich exakt den
eigenen Gewohnheiten
unterzuordnen.

Der Aufwand der auferlegten
Pflichten ist so hoch, dass kaum
noch Zeit für Hobbys, Familie,
Freunde oder Beziehungen
bleibt.

Sie ist eine der häufigsten
Persönlichkeitsstörung in der
Allgemeinbevölkerung.
Männer sind in etwa doppelt so
oft betroffen, wie Frauen.

Hilfe wird meist erst dann
gesucht, wenn gravierende
Probleme in der Partnerschaft,
im Beruf oder weitere
psychische Störungen auftreten.



**Sind wir nicht alle ein
bisschen "Monk"?**

MINDESTENS VIER DER FOLGENDEN
EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN
MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Übermäßiger Zweifel und Vorsicht
- 02 Ständige Beschäftigung mit Details, Regeln, Listen, Ordnung, Organisation und Plänen
- 03 Perfektionismus, der die Fertigstellung von Aufgaben behindert
- 04 Übertriebene Pedanterie und Befolgung von Konventionen
- 05 Rigidität und Eigensinn
- 06 Übermäßige Gewissenhaftigkeit, Skrupelhaftigkeit und unverhältnismäßige Leistungsbezogenheit unter Vernachlässigung von Vergnügen und zwischenmenschlichen Beziehungen
- 07 Unbegründetes Bestehen darauf, dass andere sich exakt den eigenen Gewohnheiten unterordnen oder unbegründetes Zögern, Aufgaben an andere zu delegieren
- 08 Andrängen beharrlicher und unerwünschter Gedanken oder Impulse

UNTERSCHIEDUNG ANANKASMUS ZUR ZWANGSSTÖRUNG

Bei der Persönlichkeitsstörung mit zwanghaftem Charakter wird die übertriebene Verhaltensweise bzw. Ansicht als **ICH-SYNTON** empfunden



Das Gefühl oder die Gewissheit, dass die Ordentlichkeit zu ihnen gehört und ein natürlicher Ausdruck ihres Wesens ist

Bei Zwangshandlungen entgegen, werden diese als **ICH-DYSTON** empfunden



Die Zwangshandlungen oder Zwangsgedanken werden als wesensfremd und als nicht zu ihnen gehörig gesehen





DIE ÄNGSTLICH-VERMEIDENDE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Unsicherheit, Gehemmtheit
Gefühl unattraktiv & minderwertig zu sein

Unsicherheit

Die ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung (auch selbstunsichere Persönlichkeitsstörung)

Ist gekennzeichnet durch Unsicherheit, Gehemmtheit sowie das Gefühl unattraktiv und minderwertig zu sein.

Aus Angst vor Kritik, Zurückweisung und Verspottung werden soziale Kontakte gemieden.

- Soziale Gehemmtheit
- Leichte Kränkbarkeit
- Erröten leicht
- Schüchtern
- Geraten schnell in Verlegenheit



Es besteht die Angst, in soziale Situation unattraktiv und minderwertig zu sein oder etwas falsch zu machen und sich zu blamieren.

Das geringe Selbstvertrauen wird von anderen meist positiv gesehen, da Menschen mit einer ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung sich nicht in den Vordergrund drängen, bescheiden, „pflegeleicht“ und verlässlich sind.

Bei Betroffenen jedoch sorgt das ständige Gefühl der Anspannung und Besorgtheit für einen enormen Leidensdruck. Der einzige Weg ist dann der Rückzug (Isolation).

Es wird generell nur Personen vertraut, von denen man sich gemocht oder angenommen fühlt (oft Familienmitglied, langjährige/r Freund/in).

MINDESTENS VIER DER FOLGENDEN
EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN
MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Andauernde und umfassende Gefühle von Anspannung und Besorgtheit
- 02 Überzeugung, selbst sozial unbeholfen, unattraktiv oder minderwertig im Vergleich mit anderen zu sein
- 03 Ausgeprägte Sorge, in sozialen Situationen kritisiert oder abgelehnt zu werden
- 04 Abneigung, sich auf persönliche Kontakte einzulassen, außer man ist sich sicher, gemocht zu werden
- 05 Eingeschränkter Lebensstil wegen des Bedürfnisses nach körperlicher Sicherheit
- 06 Vermeidung sozialer und beruflicher Aktivitäten, die zwischenmenschliche Kontakte voraussetzen, aus Furcht vor Kritik, Missbilligung oder Ablehnung
- + Überempfindlichkeit gegenüber Ablehnung und Kritik **können** zusätzliche Merkmale sein



DIE ABHÄNGIGE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Trennungsängste und übermäßiges Klammern

Asthenisch, dependant

Wird auch asthenische oder dependente Persönlichkeitsstörung genannt. Geprägt von Trennungsängsten und übermäßiges Klammern an nahestehende Personen.



Tiefgreifendes Bedürfnis, versorgt zu werden, das zu unterwürfigem Beziehungsverhalten führt. Gefühl von Schwäche, Hilflosigkeit und Inkompetenz, weswegen häufig Mitmenschen gebeten werden Entscheidungen zu treffen.

Entwickeln von Strategien, um Beziehungspartner:innen an sich zu binden

- Lesen jeden Wunsch von den Augen ab
- Bringen finanzielle Opfer
- Stellen die eigenen Bedürfnisse zurück

Durch die große Angst verlassen zu werden, besteht meist selbst die Unfähigkeit eine Beziehung zu beenden, selbst wenn man in der Partnerschaft ausgenutzt, gedemütigt oder (emotional) misshandelt wird. Eigene Wünsche werden daher bei Druck „von außen“ wieder zurückgenommen.

Was hat dich als Kind geprägt?

Anpassen an eine Situation, der man kognitiv als Kind nicht gewachsen war! Frühe Erlebnisse von Verlust (Tod, Trennung, Scheidung, extreme Vernachlässigung) können im späteren Leben dazu führen, eine unbewusste Angst vor dem Alleinsein oder verlassen werden zu entwickeln.



MINDESTENS VIER DER FOLGENDEN
EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN
MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 In den meisten Lebensentscheidungen wird an die Hilfe anderer appelliert oder die Entscheidung wird anderen überlassen
- 02 Unterordnung eigener Bedürfnisse zu anderen Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht, und unverhältnismäßige Nachgiebigkeit gegenüber deren Wünschen
- 03 Mangelnde Bereitschaft zur Äußerung angemessener Ansprüche gegenüber Personen, zu denen eine Abhängigkeit besteht
- 04 Unbehagliches Gefühl beim Alleinsein, aus übertriebener Angst, nicht für sich allein sorgen zu können
- 05 Häufige Angst von einer Person verlassen zu werden, zu der eine enge Beziehung besteht, und auf sich selbst angewiesen zu sein
- 06 Eingeschränkte Fähigkeit, Alltagsentscheidungen zu treffen, ohne zahlreiche Ratschläge und Bestätigungen von anderen

DIE ABHÄNGIGE PERSÖNLICHKEITS- STÖRUNG UND DIE NÄHE ZU ANDEREN PERSÖNLICHKEITS- STÖRUNGEN

Die große Angst vor dem Verlassenwerden findet sich auch in der **Borderline Störung**. Sie reagiert jedoch mit Wut, Gefühlsausbrüchen oder einem inneren Gefühl von Leere



Die Nähe zur **ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung** besteht in Bezug auf Unsicherheit, Überempfindlichkeit gegenüber Kritik und das Gefühl von Anspannung



Die **abhängige Persönlichkeitsstörung** reagiert mit Unterwürfigkeit, Klammern oder sucht sich schnell eine neue Beziehung, die die Verantwortung übernimmt

Sie zieht sich aber sozial zurück und bevorzugt es alleine zu sein, anstatt eine Beziehung zu suchen



DIE NARZISSTISCHE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Gesteigertes Verlangen nach Anerkennung
Mangel an Empathie

Übersteigerte Selbstliebe

Gesteigertes Verlangen nach Anerkennung, einen starken Mangel an Empathie sowie Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Überempfindlichkeit gegenüber Kritik und große Probleme in der Anpassung veränderter Lebensumstände.

Mangel an Empathie (Feinfühligkeit)

Gefühle und Bedürfnisse werden zwar wahrgenommen, aber nicht emotional nachempfunden. Es fehlt die Bereitschaft, darauf einzugehen oder darauf Rücksicht zu nehmen. Persönlichen Bedürfnisse anderer werden nicht beachtet und verstanden

Kritik & Zurückweisung

Um die Bestätigung zu erhalten, verüben sie emotionalen Missbrauch an Personen in ihrem engsten Umfeld - Sie werden manipuliert, um die Bestätigung zu liefern und aufrecht zu erhalten und werden fallengelassen, sobald diese eingestellt wird

Lügen, (Selbst-) Täuschung & Übertreibung

Sie neigen dazu, ihre Begabungen, ihre Leistungen und Beiträge zu Gemeinschaftsarbeiten größer darzustellen, als sie tatsächlich sind. Suchen persönliche Nähe zu „V.I.P.s“ und stellen solche Bekanntschaften als enger dar, als sie in Wirklichkeit sind. Gewohnheitsmässiges lügen wird entwickelt, um diese Geschichten aufrechtzuerhalten

Manipulation, Missbrauch & Ausbeutung

Auf Kritik, Niederlagen, Zurückweisung, Beschämung oder Demütigung reagieren Narzissten weitaus intensiver als andere Menschen. Die Reaktion auf Kritik besteht meist in einer scharfen Attacke bzw. mit Konsequenzen (Silent Treatment, aggressive-verbale Reaktion, Herabsetzung)



Als Kind geprägt?

Wenn ein Kind z.B. traurig oder wütend ist, braucht es eine primäre Bezugsperson, die diese emotionalen Bedürfnisse erkennt und akzeptiert. Dieses emphatische Feedback zeigt dem Kind, dass es so akzeptiert wird, wie es ist. Es kann die unterschiedlichen Zustände als ich-zugehörig kennenlernen & akzeptieren.



Fehlt das akzeptierende Feedback oder werden Gefühlszustände durchgehend abgelehnt und andere erfolgreiche Zustände besonders gelobt, so „spaltet“ das Kind die abgelehnten Gefühlszustände vom eigenen Selbst ab, um sich der Liebe und Zuneigung der Bezugsperson weiterhin sicher zu sein.

Es kann dann andere Erlebnisqualitäten nicht mehr als zugehörig akzeptieren und entwickeln kein gesundes Ich Gefühl. Selbst im Erwachsenenalter wird mit „kindlichen Denkmuster“ reagiert durch irrationale Grundannahmen.

Sie lernen ihre Gefühle abzuschalten, die Gefühle anderer nicht mehr an sich heranzulassen und ihren mangelnden Selbstwert durch Übertreibung der eigenen Leistung zu kompensieren.

Das Selbstwertgefühl kann nicht reguliert werden.

MINDESTENS FÜNF DER FOLGENDEN
EIGENSCHAFTEN/VERHALTENSWEISEN
MÜSSEN ERFÜLLT SEIN

- 01 Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit (übertreibt die eigenen Leistungen und Talente - erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden)
- 02 Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Macht, Glanz, Schönheit oder idealer Liebe
- 03 Glaubt von sich, „besonders“ und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können
- 04 Verlangt nach übermäßiger Bewunderung
- 05 Legt ein Anspruchsdenken an den Tag (übertriebene Erwartungen an eine besonders bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen)
- 06 Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (d. h. zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen)
- 07 Zeigt einen Mangel an Empathie: Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren
- 08 Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/sie
- 09 Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen



DIE KOMBINIERTE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG

Kein Symptom ist vorherrschend
Varianten fließend ineinander

Diagnose erschwert

Eine kombinierte Persönlichkeitsstörung ist eine Form der Persönlichkeitsstörung, bei der psychische Symptome vorliegen, die nicht spezifisch kategorisierbar sind. Da bei dieser Form kein Symptom vorherrschend ist und typische Varianten der Persönlichkeit fließend ineinander laufen, gestaltet sich die Diagnosestellung dieser speziellen Form häufig schwierig.

Die Ätiologie dieser Form von Persönlichkeitsstörung unterscheidet sich nicht von der Entstehung anderer Persönlichkeitsstörungen. Sie kann z.B. durch schwierige Entwicklungsbedingungen in der Kindheit oder späteren Lebensabschnitten, genetische Faktoren oder erworbene Hirnschäden entstehen.

Da Betroffene mehrere Symptombilder aufweisen, ist es schwer, den Erkrankten pauschale Eigenschaften zuzuschreiben.

Empirisch weisen Menschen mit dieser Erkrankung Motivations- und Antriebslosigkeit sowie depressive Verstimmungen auf. Auch sind das Verkennen von Situationen, Emotionen, der Mimik anderer und eine teils ausgeprägte Störung der Affektivität möglich.

Das Krankheitsbild in seiner Gesamtheit kann Störungen in der Alltagskompetenz, des Arbeitslebens und der Fähigkeit zur sozialen Interaktion herbeiführen.

Das kann u.a. zur Folge haben, dass sich Betroffene isolieren bzw. isoliert fühlen und z.B. zu Aggressionen neigen.





04

KAPITEL VIER

THERAPIEVERFAHREN
COACHING

THERAPIEVERFAHREN

A massive open online course is an online course aimed at unlimited participation and open access via the Web. In addition to traditional course materials, such as filmed



RESOURCE NAME HERE:

A massive open online course is an online course aimed at unlimited participation and open access via the Web. In addition to traditional course materials, such as filmed lectures, readings, and problem sets, many MOOCs.



RESOURCE NAME HERE:

A massive open online course is an online course aimed at unlimited participation and open access via the Web. In addition to traditional course materials, such as filmed lectures, readings, and problem sets, many MOOCs.



RESOURCE NAME HERE:

A massive open online course is an online course aimed at unlimited participation and open access via the Web. In addition to traditional course materials, such as filmed lectures, readings, and problem sets, many MOOCs.



05

KAPITEL FÜNF

PERSÖNLICHKEITSTEST
