

	Schema / Lebensthema	Grundbedürfnis	Möglicher Modus im Falle einer Schemaaktivierung (Ich-Anteile)	Typische Images im Falle einer Schemaaktivierung	Typische Apelle im Falle einer Schemaaktivierung (im Modus Erduldung)	Typische Tests im Rahmen des entsprechenden Lebenschemas	Mögliche Psychospiele im Falle einer Schemaaktivierung
1	Emotionale Entbehrung	Bindung	Trauriges Kind	„Ich bin es gewohnt, alleine zu sein!“	„Ich möchte heute nichts sagen!“	„Sie haben kein Interesse an den SuS!“	<i>Allein, allein</i>
2	Verlassenheit / Instabilität		Trauriges Kind	„Ich kann mich auf niemanden verlassen“	„Lassen Sie mich in Ruhe, das bringt nix!“	„Ich gehe jetzt, Sie werden mir nicht folgen!“	<i>Komm her, geh irgendwann weg</i>
3	Misstrauen		Wütendes Kind	Ich brauche lange, bis ich vertrauen kann!“	„Sie können mich nicht leiden!“	„Wieso schauen Sie mich so aggressiv an?“	<i>Anklage: Stachelschwein</i>
4	Soziale Isolation		Trauriges Kind	„Ich war schon immer ein Außenseiter!“	„Ich kann nicht mit anderen!“	„Ich werde keine Gruppenarbeit machen!“	<i>Allein, allein; Distanz halten</i>
5	Unzulänglich- / Bedeutungslosigkeit		Trauriges Kind	„Ich bin ein typischer Verlierer!“	„Geben Sie mir halt eine 5!“	„Ich war noch nie besser als befriedigend!“	<i>Stilles Wasser (ohne Tiefe); Armes Schwein</i>
6	Erfolglosigkeit / Versagen	Kontrolle nach außen	Wütendes Kind	„Ich denke, ich werde damit scheitern!“	„Diese Aufgabe versemmele ich!“	„Sie finden, dass ich doof bin!“	<i>Blöd; Armes Schwein; Dornröschen</i>
7	Abhängigkeit von anderen		Hilfloses Kind	„Ich brauche Unterstützung!“	„Ich kann das nicht ohne Hilfe!“	„Hätten wir das vorhin abschreiben sollen?“	<i>Dornröschen, Blöd</i>
8	Verletzbarkeit		Trauriges Kind	„Ich bin es gewohnt, schikaniert zu werden!“	„Mir traut niemand etwas zu!“	„Mir ist schlecht, aber ich bleibe hier!“	<i>Aua; Armes Schwein; Märtyrer</i>
9	Verstrickung mit anderen		Angepasstes Kind	„Ich kann nicht ohne andere sein!“	„Sollen wir die Folie <i>gemeinsam</i> vorstellen?“	„Ohne Sie schaffe ich das hier nicht!“	<i>Ein Teil von dir; Blöd; Entscheidungen abgeben</i>

	Schema / Lebensthema	Grundbedürfnis	Möglicher Modus im Falle einer Schemaaktivierung (Ich-Anteile)	Typische Images im Falle einer Schemaaktivierung	Typische Apelle im Falle einer Schemaaktivierung (im Modus Erduldung)	Typische Tests im Rahmen des entsprechenden Lebens-themas	Mögliche Psychospiele im Falle einer Schemaaktivierung
10	Anspruchshaltung / Grandiosität / Narzissmus	Kontrolle nach innen	Boss	„Ich müsste eigentlich gar nicht hier sein!“	„Gestern war ich trainieren!“	„Sollen wir mal gegeneinander boxen?“	<i>Mords-Molly; Das letzte Wort gehört mir</i>
11	Anecken wollen / Rebellentum		Verweigerer	„Ich hab jetzt schon keinen Bock mehr!“	„Letztes Wochenende – geile Demo!“	„Nö, mache ich nicht, können Sie knicken!“	<i>Opfer der Umstände oder a.P.; Sabotage</i>
12	Unterwerfung (Anpassung)	Selbstwert-erhöhung	Angepasstes Kind	„Ich bin echt harmlos!“	„Sollen wir etwas von der Tafel abschreiben?“	„Darf ich bitte aufs Klo?“	<i>Soll ich?; Entscheidungen abgeben</i>
13	Aufopferung (Fürsorge)		Fürsorgliche Eltern	„Ich helfe anderen sehr gerne!“	„Soll ich das für die Klasse kopieren gehen?“	„Ihnen geht's heute nicht so gut, stimmt's?“	<i>Heal the world; Barmherziger Samariter</i>
14	Streben nach Zustimmung und Anerkennung		Angepasstes / braves Kind	„Ich freue mich auf den Unterricht!“	„Ich habe für Sie schon die Tafel gewischt!“	„Habe ich das gut gemacht?“	<i>Unterhaltsam sein; Fleißige Biene</i>
15	Emotionale Kontrolle (Übertriebene Rationalität)		Fordernde Eltern	„Ich erwarte hier einen guten Unterricht!“	„Ist das Tafelbild relevant?“	„Ihre Schrift ist ja vielleicht unleserlich!“	<i>Regel-Setzer; Moses</i>
16	Überhöhte Standards (Perfektionismus)		Extrem fordernde Eltern	„Ich lege sehr viel Wert auf gute Noten!“	„Was genau sollen wir lernen?“	„Können Sie jetzt endlich mal anfangen?“	<i>It's gonna be perfect</i>
17	Negatives hervorheben (Pessimismus)	Lust und Unlustvermeidung	Kritische Eltern	„Ich glaube, ich bin hier fehl am Platz!“	„Sie verlangen bestimmt sehr viel von uns!“	„Sie sind auch nicht besser als die anderen!“	<i>Das Glas ist halb leer</i>
18	Bestrafungsneigung (Sanktionierungstendenz)		Strafende Eltern	„Ich kann die Loser hier nicht ab!“	„Zeigen Sie irgendwann einmal Ihr wahres Gesicht?“	„Sie haben da einen Fehler an der Tafel stehen!“	<i>Shades of grey; Cry Baby; Sodom und Gomorrah; Prüfungssession</i>