

Erholung von Ablehnung

Ein Handbuch von

Kundens - Informationsblätter

für die klinische Praxis

*Dr. David G. Rising &
Dr. Ronald P. Rohner*



Second Edition | Rohner Research Publications



Erholung von Ablehnung: Ein Handbuch von Kunden Informationsblätter für die klinische Praxis

© 2020 Rohner Research Publications • Storrs, CT, USA | www.rohnerresearchpublications.com
Second Edition 1.0 | Veröffentlicht April 2020

Translates into German by Laila Almotwaly

Entworfen von Ellen Rising Morris | Eighth Day Creations

Email: ellen@eighthdaycreations.net

web: www.eighthdaycreations.net

Bildnachweis:

Cover: Andrew Ly on UnSplash Zou

Seite ii: Meng on UnSplash Andrew

Seite 2: Neel on UnSplash

Seite 19: Google Image

Seite 37: Gian Cescon on UnSplash

Seite 38: Eduardo Dutra on UnSplash

David G. Rising, Ed.D

Cornerstone Family Health/Family Practice Center, PC

1205 RiverAve., 2nd Floor

Williamsport, PA 17701

USA

Email: DRising@FPCdoctors.com

Ronald P. Rohner, Ph.D.

Professor Emeritus and Director

Ronald and Nancy Rohner Center For the
Study of Interpersonal Acceptance and Rejection

Human Development and Family Sciences, Unit

1058 University of Connecticut

Storrs, CT 06269-1058 USA

Email: r.rohner@uconn.edu

web: csiar.uconn.edu

Inhalt

Vorwort	iv
Teil Eins: Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung (IPARTheorie)	1
Tiefe Struktur des menschlichen Affektionssystems:Einführung in die IPARTheorie	3
Teil Zwei: Informationsblätter für die klinische Praxis (Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom)	17
Einführung.....	18
Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom.	19
Umgang mit Wut und Groll.....	23
Überwindung von Abhängigkeit oder defensiver Unabhängigkeit.....	25
Überwindung von Beeinträchtigt Selbstwertgefühls.....	27
Überwindung von Negative Selbstadäquanz.....	29
Überwindung von Emotionale Unempfindlichkeit	31
Überwindung von Emotionale Instabilität	33
Empfohlene Lektüre	35
Über die Autoren	36

Vorwort zur Erstausgabe

David G. Rising, EdD., wurde erstmals als Doktorand im Beratungsprogramm der Northern Illinois University (NIU) Ende der 1980er Jahre in die Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung (IPARTheorie) eingeführt. Dr. Craig Williams, ein dortiger Professor, schlug David vor, die Theorie als mögliche Grundlage für seine Dissertationsforschung zu überprüfen, in der der Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen väterlichen Ablehnung und der Instabilität des Arbeitsplatzes bei Männern untersucht wird. Nach Durchsicht der Theorie stellte David fest, dass sie ideal für seine Forschung geeignet ist, und verwendet sie seitdem weiterhin als grundlegenden Bestandteil seiner professionellen Beratungspraxis.

Ronald P. Rohner, PhD., ist der Autor von IPARTheory. Er bot an, David durch seine Doktorarbeit zu betreuen. Sein Rat und sein zeitliches Engagement veranlassten Davids Dissertationsleiter zu der Feststellung, dass Ron mehr getan hatte, um David zu führen als jeder Professor an der NIU! David hat weiterhin mit Ron zusammengearbeitet, um Rons Traum von der Anwendung von IPARTheory in der klinischen Praxis zu verwirklichen. Ron ist in erster Linie ein Forscher und Pädagoge; David ist hauptsächlich ein Kliniker. In ihrer jahrelangen Zusammenarbeit haben sie Forschung und klinische Praxis integriert, indem sie die klinischen Handzettel in dieses Handbuch geschrieben haben. Die Handzettel sind für Kunden gedacht, die durch die Erfahrung der zwischenmenschlichen Ablehnung verletzt wurden. Die Handouts sind praktisch und gehen auf verschiedene Aspekte des im ersten Handout beschriebenen Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms ein. Viele von Davids Kunden haben festgestellt, dass die Handzettel geholfen haben sie stark, um viele der schädlichsten Auswirkungen der Ablehnung zu überwinden

Vor Kurzem schlug Ron vor, dass er und David diese Kundenhandzettel an Forscher, Pädagogen und Kliniker weltweit zur Verfügung stellen um Menschen zu helfen, die durch Ablehnungserfahrungen psychisch geschädigt wurden. David stimmte zu. Dieses Handbuch ist das Ergebnis dieser Zusammenarbeit. Das Handbuch sollte als Arbeit betrachtet werden in Bearbeitung. Es ist ein E-Book, mit dem David und Ron beim Erstellen neuer IPARTheory-Handouts hinzufügen können. Sie fordern Kliniker und andere Fachleute auf der ganzen Welt auf, die Handzettel zu übersetzen und in ihren eigenen Umgebungen zu verwenden. Sie fordern auch die Benutzer dringend auf, ihnen Vorschläge zur Verbesserung der Handouts und zur möglichen Erstellung neuer Handouts zu geben.

David G. Rising / Ronald P. Rohner

October 23, 2019

Teil Eins

Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung
(IPARTheorie)



“Jeder fürchtet die
Ablehnung.”

—Derek Jeter—

Tief-Struktur des Menschens

Zuneigungssystem:

Einührung in die Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung

Dr. Ronald P. Rohner
University of Connecticut

Dr. Jennifer E. Lansford
Duke University

Die Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung (IPARTheorie) schlägt vor, dass zwischen den Kulturen und anderen soziodemografischen Gruppen die zwischenmenschliche Akzeptanz und Ablehnung die psychologische und verhaltensbezogene Anpassung von Kindern und Erwachsenen konsistent vorhersagt (Rohner, 1986, 2004). Das Ziel dieses Artikels ist es, eine Beschreibung der wichtigsten Grundsätze der IPARTheory zu liefern, die Ergebnisse empirischer Tests der Theorie zusammenzufassen und zukünftige Richtungen vorzuschlagen, die mit den anderen Artikeln in dieser speziellen Sammlung sowie für das künftige Gebiet verknüpft sind.

Überblick über die Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung

Ab etwa 1960 konzentrierte sich die Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung die Wahrnehmung der Akzeptanz durch die Eltern - Ablehnung stand im Zusammenhang mit Anpassungen in der Kindheit, Jugend und im Erwachsenenalter. Zu dieser Zeit hieß die Theorie „Theorie der Akzeptanz und Ablehnung der Eltern“ (PARTheory) . hauptsächlich auf die Wege der Wahrnehmung der Akzeptanz und Ablehnung der Eltern mit der Anpassung während der Kindheit, Jugend und des Erwachsenenalters zusammen. Zu dieser Zeit wurde die Theorie genannt "Theorie der Akzeptanz und Ablehnung der Eltern" (PARTheory). Bis zum Jahr 2000 befasste sich die Theorie nicht nur mit Eltern-Kind-Beziehungen, sondern auch mit intimen Beziehungen im Erwachsenenalter und anderen wichtigen Beziehungen während der gesamten Lebensspanne. Diese Verlagerung des Schwerpunkts führte zu einer Umbenennung und einem Übergang von PARTheory mit Schwerpunkt auf Eltern zu „Theorie der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung“ (IPARTheory) mit dem Schwerpunkt auf einer Vielzahl von zwischenmenschlichen Beziehungen während der gesamten Lebensspanne. Trotz dieser Änderung des Namens und der Betonung zeigen Teile der Theorie weiterhin die Konsequenzen, Ursachen und andere Korrelate der Wahrnehmung der Eltern hinsichtlich der Akzeptanz-Ablehnung durch die Eltern und der Erinnerungen der Erwachsenen an die Akzeptanz und Ablehnung der Eltern in der Kindheit. Als evidenzbasierte Theorie versucht

IPARTheory, fünf Klassen von Fragen in der Persönlichkeitstheoretik zu beantworten, Bewältigungstheoretik und soziokulturelle Untertheorie. Die Persönlichkeitstheoretik stellt zwei allgemeine Fragen: Erstens: Reagieren Kinder aus verschiedenen kulturellen und soziodemografischen Gruppen in der Regel gleich, wenn sie sich von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen akzeptiert fühlen? Zweitens, inwieweit erstrecken sich die Auswirkungen der Akzeptanz und Ablehnung von Kindern auf das Erwachsenenalter? Die Theorie postuliert, dass die Auswirkungen von Akzeptanz und Ablehnung während der Kindheit langlebig sind und dass sich Muster, die während der Kindheit etabliert wurden, häufig auf intime Beziehungen im Erwachsenenalter erstrecken. Die Bewältigung der Untertheorie stellt eine grundlegende Frage: Was gibt einigen Kindern und Erwachsenen die emotionale und sozialkognitive Belastbarkeit, um effektiver als die meisten Menschen mit der Erfahrung der Ablehnung von Kindern umzugehen? Die Theorie geht davon aus, dass Personen mit einem differenzierten Selbstbewusstsein, Selbstbestimmung und der Fähigkeit zur Depersonalisierung besser mit wahrgenommener zwischenmenschlicher Ablehnung umgehen können als Personen ohne diese sozialkognitiven Fähigkeiten. Schließlich stellt die soziokulturelle Subtheorie zwei verschiedene Fragen. Erstens, warum sind einige Eltern warm und liebevoll und andere kalt, aggressiv, vernachlässigend und ablehnend? Die Theorie geht davon aus, dass psychologische, familiäre, gemeinschaftliche und gesellschaftliche Faktoren konsistent miteinander verbunden sind

mit spezifischen Abweichungen bei der Akzeptanz und Ablehnung der Eltern. Zweitens, inwiefern wird die Gesellschaft selbst sowie das Verhalten und der Glaube von Individuen innerhalb der Gesellschaft von Mustern der Akzeptanz und Ablehnung der Eltern in der gesamten Gesellschaft beeinflusst? IPARTheory sagt voraus, dass die institutionalisierten religiösen Überzeugungen, künstlerischen Produktionen und Vorlieben einer Gesellschaft sowie andere expressive Überzeugungen und Verhaltensweisen tendenziell mit Erfahrungen der Akzeptanz und Ablehnung von Eltern für Kinder in der Gesellschaft verbunden sind, unabhängig vom kulturellen oder soziodemografischen Hintergrund. Mehrere Besonderheiten leiten die Versuche von IPARTheory, solche Fragen zu beantworten. Mit einer multimethodischen Forschungsstrategie stützen sich Wissenschaftler, die diese Theorie anwenden, weitgehend auf verschiedene interkulturelle und historische Beweise. Die Theorie bietet auch einen konzeptionellen Rahmen für die Integration dieser empirischen Studien zu Fragen der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung. Aus diesen Quellen versucht die Theorie, die zwischenmenschliche Akzeptanz und Ablehnung aus einer lebenslangen Entwicklungsperspektive zu verstehen. Die Konzepte der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung oder die Wärmedimension zwischenmenschlicher Beziehungen werden zuerst in diesem Artikel erörtert. Der Artikel bietet dann einen Überblick über jede der drei Untertheorien: Persönlichkeit, Bewältigung und soziokulturell. Als nächstes fasst der Artikel kurz empirische Tests der Theorie zusammen, einschließlich neurobiologischer Korrelate der zwischenmenschlichen Abstoßung und Belege für die Rolle des Geschlechts. Der Artikel schließt mit Implikationen von IPARTheory für Programme und Interventionen für Familien und Kinder, Herausforderungen beim Testen der Theorie, Anweisungen für zukünftige Forschung und einem Überblick über die Artikel, die in dieser speziellen Sammlung folgen sollen. Zwischenmenschliche Akzeptanz und Ablehnung bilden zusammen die Wärmedimension der Beziehungen zwischen Kindern und ihren Eltern, zwischen intimen Erwachsenen und zwischen anderen Personen. Wärme und Akzeptanz können physisch, verbal oder symbolisch ausgedrückt werden, wenn solche Verhaltensweisen Liebe, Fürsorge, Zuneigung, Fürsorge und emotionale Unterstützung vermitteln. Im Gegensatz dazu kann Ablehnung durch physisch, verbal und psychisch verletzendes Verhalten ausgedrückt werden und repräsentiert das entgegengesetzte Ende der Wärmedimension von Akzeptanz. Einzelpersonen werden in keinem kategorischen Sinne akzeptiert oder abgelehnt. Sie fallen vielmehr irgendwo entlang eines Kontinuums und erfahren ein unterschiedliches Maß an zwischenmenschlicher Akzeptanz

und Ablehnung in ihren Beziehungen zu anderen Menschen (Rohner, 1986).

Umfangreiche interkulturelle Forschungen zeigen, dass eine interpersonale Akzeptanz-Ablehnung durch jede Kombination von mindestens vier Ausdrücken erfahren werden kann (Rohner, 1986). Erstens können warme und liebevolle Verhaltensweisen entweder verbal (z. B. loben, Komplimente, nette Dinge zu oder über die Person sagen) oder körperlich (z. B. umarmen, küssen, kuscheln) sein. Zweitens können feindliche und aggressive Verhaltensweisen auch verbal (z. B. beleidigend, schreiend), physisch (z. B. schlagen, greifen) oder symbolisch (z. B. unhöflich, beleidigend) sein. Drittens gehören zu gleichgültigen und vernachlässigenden Verhaltensweisen, physisch oder psychisch nicht verfügbar zu sein oder den Bedürfnissen des Einzelnen keine Beachtung zu schenken. Viertens ist undifferenzierte Ablehnung durch die Wahrnehmung des Einzelnen gekennzeichnet, dass sich eine andere Person nicht um sie kümmert, unabhängig davon, ob die andere Person aggressiv, nachlässig oder unbeeinträchtigt handelt.

Somit kann die zwischenmenschliche Akzeptanz-Ablehnung aus einer von zwei Perspektiven betrachtet und untersucht werden:

(a) wie vom Individuum wahrgenommen oder subjektiv erlebt oder (b) wie von einem externen Beobachter berichtet.

Diskrepanzen in beiden Perspektiven treten manchmal in Berichten über Kindesmisshandlung und Vernachlässigung auf, wenn es einen Unterschied zwischen „objektiven“ Berichten über Missbrauch oder Vernachlässigung einerseits und der Wahrnehmung von Missbrauch oder Vernachlässigung andererseits gibt; Es hat sich herausgestellt, dass die Wahrnehmung von Misshandlungen ein besserer Prädiktor für psychische Fehlanpassungen ist als objektivere Indikatoren für Misshandlungen (Carlin et al., 1994). Wie Kagan (1978) es im Zusammenhang mit Eltern-Kind-Beziehungen formulierte, ist „die Ablehnung der Eltern keine spezifische Handlung der Eltern, sondern eine Überzeugung des Kindes“ (S. 61). Um die Auswirkungen der Ablehnung zu verstehen, muss versucht werden, die Interpretationen von Akzeptanz und Ablehnung in verschiedenen kulturellen Kontexten zu erläutern. Obwohl Individuen in verschiedenen Kulturen Akzeptanz, Wärme, Zuneigung, Fürsorge und Besorgnis gegenüber Ablehnung, Kälte, mangelnder Zuneigung, Feindseligkeit, Aggression, Gleichgültigkeit und Vernachlässigung ausdrücken können, ist ihre Art zu variieren sehr unterschiedlich und auch gesättigt mit kultureller oder manchmal eigenwilliger Bedeutung (Bornstein, 2012). Zum Beispiel mögen Eltern in unterschiedlichen kulturellen Kontexten ihre Kinder loben oder ergänzen, aber die Art und Weise, wie sie dies in einer so soziokulturellen Umgebung tun, hat in einer zweiten Umgebung möglicherweise keine oder eine andere Bedeutung (Bornstein, 1995).

Eltern in etwa 25% der Gesellschaften der Welt verhalten sich normativ in einer Weise, die mit der Definition von Ablehnung in Bezug auf offensichtliche Kälte oder mangelnde Zuneigung, Feindseligkeit, Gleichgültigkeit oder Vernachlässigung vereinbar ist (Rohner, 1975). In den meisten Fällen verhalten sich Eltern jedoch so, wie sie glauben, dass gute, verantwortungsbewusste Eltern im Sinne kultureller Normen zu haben sind. Ein Ziel interkultureller Studien zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern war es daher zu verstehen, ob Kinder und Erwachsene aus unterschiedlichen kulturellen und soziodemografischen Hintergründen gleich reagieren, wenn sie sich als Kinder akzeptiert oder abgelehnt fühlen.

Die Untertheorien von IPARTheorie
IPARTheorie s Persönlichkeitstheorie

Die Persönlichkeitstheoretik von IPARTheory versucht, wichtige Persönlichkeits- oder psychologische Konsequenzen der wahrgenommenen zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung vorherzusagen und zu erklären. Die Subtheorie beginnt mit der Annahme, dass die Menschen im Laufe der biokulturellen Evolution das anhaltende, biologisch begründete emotionale Bedürfnis nach positiven Reaktionen der für sie wichtigsten Menschen entwickelt haben (Rohner, 1975). Das Bedürfnis nach positiven Antworten beinhaltet den Wunsch nach Komfort, Unterstützung, Fürsorge, Sorge, Fürsorge und dergleichen. Zu den Menschen, die dieses Bedürfnis am besten befriedigen können, gehören Eltern, intime Partner und andere wichtige andere (Bowlby, 1982; Mikulincer & Shaver, 2013).

Wie in IPARTheory ausgelegt, ist ein bedeutender anderer jede Person mit der ein Kind oder Erwachsener eine relativ lang anhaltende emotionale Bindung hat, die für den Einzelnen einzigartig wichtig ist und die mit niemand anderem austauschbar ist (Rohner, 2005a). In diesem Sinne sind beispielsweise Eltern und intime Partner im Allgemeinen wichtige andere. Insofern das Gefühl der emotionalen Sicherheit und des Komforts eines Individuums in der Regel von der Qualität seiner Beziehungen zu diesen bedeutenden anderen abhängt, werden sie in beiden IPARTheory als Bindungsfiguren bezeichnet (Rohner, 2005a) und Bindungstheorie (Bowlby, 1982).

Eltern sind im Allgemeinen wichtige Bindungsfiguren für Kinder, und Eltern sind in der Regel einzigartig wichtig, da die Sicherheit und andere emotionale und psychologische Zustände der Nachkommen von der Qualität der Beziehungen zu ihren Eltern abhängen (Bowlby, 1982). Aus diesem Grund wird in IPARTheory postuliert, dass die Akzeptanz und Ablehnung von Eltern beispiellos ist einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern im Laufe der Zeit zu haben. Darüber hinaus hängt die Wahrnehmung der Erwachsenen hinsichtlich der Qualität ihrer Beziehungen zu erwachsenen

Bindungsfiguren mit der emotionalen Sicherheit und dem Wohlbefinden der Erwachsenen zusammen (Mikulincer & Shaver, 2013; Ripoll & Carillo, 2016). Somit Akzeptanz oder Ablehnung durch einen intimen Partner. Es wird auch postuliert, dass es einen großen Einfluss auf die Persönlichkeit und die psychologische Anpassung von Erwachsenen hat. Das Konzept der Persönlichkeit wird in der Persönlichkeitstheoretik als eine stabile Reihe von Prädispositionen eines Individuums definiert, einschließlich affektiver, kognitiver, wahrnehmungsbezogener und motivationaler Neigung, auf bestimmte Weise zu reagieren, sowie tatsächlicher Reaktionsweisen mit beobachtbaren Verhaltensweisen in verschiedenen Lebenssituationen oder Kontexte (Rohner, 2005a). Diese Definition erkennt an, dass Verhalten sowohl durch externe als auch durch interne Faktoren motiviert ist und in der Regel über Zeiträume und Zusammenhänge hinweg Regelmäßigkeit oder Ordnung aufweist. Die Subtheorie der Persönlichkeit von IPARTheory besagt, dass das Bedürfnis des Einzelnen nach positiven Antworten von wichtigen anderen ein starker und kulturell unveränderlicher Motivator ist. Wenn Kinder dieses Bedürfnis von ihren wichtigsten Betreuern nicht angemessen befriedigen lassen oder Erwachsene dieses Bedürfnis nicht durch ihre Bezugspersonen befriedigen, sind sie veranlasst, sowohl emotional als auch verhaltensmäßig auf bestimmte Weise zu reagieren (Rohner, 2004). Insbesondere Personen, die sich von bedeutenden anderen abgelehnt fühlen, sind wahrscheinlich ängstlich und unsicher (Khaleque & Rohner, 2012). Um diese Gefühle zu lindern, bemühen sich Personen, die sich abgelehnt fühlen, manchmal stärker, positive Reaktionen von anderen hervorzurufen, und werden mit der Zeit abhängiger. Der Begriff Abhängigkeit in der Theorie bezieht sich auf die innere Sehnsucht nach emotionaler (im Gegensatz zu instrumenteller oder aufgabenorientierter) Unterstützung, Fürsorge, Komfort, Aufmerksamkeit, Fürsorge und ähnlichen Verhaltensweisen von bedeutenden anderen. Der Begriff, wie er in IPARTheory verwendet wird, bezieht sich auch auf die tatsächlichen Verhaltensgebote, die Einzelpersonen für eine solche Reaktionsfähigkeit abgeben. Für kleine Kinder können diese Gebote das Festhalten an den Eltern, das Jammern oder Weinen während der Trennung und die Suche nach physischer Nähe während der Wiedervereinigung umfassen. Für Erwachsene können diese Angebote Eifersucht angesichts des Wettbewerbs um Zeit oder Zuneigung sowie Bedürftigkeit beinhalten, die sich in der häufigen Suche nach Bestätigung äußert. In der IPAR-Theory wird Abhängigkeit als Kontinuum ausgelegt, wobei die Unabhängigkeit ein Ende des Kontinuums und die Abhängigkeit das andere definiert. Unabhängige Menschen sind diejenigen, deren emotionales Bedürfnis nach positiver Reaktion so erfüllt ist, dass sie frei von sind

häufige oder intensive Sehnsucht oder Verhaltensgebote für Beistand von bedeutenden anderen. Im Gegensatz dazu sind abhängige Personen diejenigen, die ein häufiges und intensives emotionales Verlangen nach positiver Reaktion haben und wahrscheinlich viele Verhaltensgebote für diese Art von Reaktion abgeben. Gemäß IPARTheory hängt ein Großteil der Unterschiede in der Abhängigkeit zwischen Kindern und Erwachsenen davon ab, inwieweit sie sich von bedeutenden anderen akzeptiert oder abgelehnt fühlen. Viele abgelehnte Kinder und Erwachsene haben das Bedürfnis nach ständiger Beruhigung und emotionaler Unterstützung (Khaleque & Rohner, 2011).

Die Ablehnung durch Eltern und andere Bindungsfiguren führt neben der Abhängigkeit auch zu anderen Persönlichkeitsergebnissen. Dazu gehören Feindseligkeit, Aggression, passive Aggression oder psychologische Probleme beim Umgang mit Feindseligkeit und Aggression; emotionale Reaktionslosigkeit; beeinträchtigtes Selbstwertgefühl; beeinträchtigte Selbstadäquanz; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung (Khaleque & Rohner, 2012). Theoretisch wird erwartet, dass diese Dispositionen aufgrund des intensiven psychologischen Schmerzes entstehen, der durch wahrgenommene Ablehnung erzeugt wird. Ab einem bestimmten Punkt empfinden Kinder und Erwachsene, die eine erhebliche Ablehnung erfahren, wahrscheinlich immer mehr Ärger, Ressentiments und andere destruktive Emotionen, die sehr schmerzhaft werden können (Khaleque & Rohner, 2012). Infolgedessen schließen viele abgelehnte Personen emotional ab, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen (Zimmer-Gembeck, Trevaskis, Nesdale & Downey, 2014). Laut IPARTheory werden abgelehnte Personen manchmal defensiv unabhängig, was insofern wie eine gesunde Unabhängigkeit ist, als Personen relativ wenige Verhaltensgebote für eine positive Reaktion abgeben. Es ist jedoch anders als bei einer gesunden Unabhängigkeit, dass sich defensiv unabhängige Menschen weiterhin nach Wärme und Unterstützung sehnen, obwohl sie dieses Bedürfnis aufgrund der zugrunde liegenden Wut und des Misstrauens, die durch chronische Ablehnung hervorgerufen werden, möglicherweise ablehnen. Emotionen und Verhaltensweisen, die mit einer defensiven Unabhängigkeit verbunden sind, können zu einer Gegenzurückweisung führen, durch die Personen, die sich abgelehnt fühlen, die Personen ablehnen, die sie ablehnen. Zusätzlich zur Abhängigkeit oder defensiven Unabhängigkeit wird in der Persönlichkeitstheorie der IPAR-Theorie vorausgesagt, dass Personen, die sich abgelehnt fühlen, Gefühle von beeinträchtigtem Selbstwertgefühl und beeinträchtigter Selbstadäquanz entwickeln. Dies geschieht, weil Einzelpersonen dazu neigen, zu sehen

selbst, wie sie denken, dass andere sie sehen, wie in der symbolischen Interaktionstheorie (Mead, 1934) erwähnt. Sofern Kinder und Erwachsene das Gefühl haben, dass ihre Bezugspersonen sie nicht lieben, fühlen sie sich wahrscheinlich unliebsam und unwürdig, geliebt zu werden (Bretherton & Munholland, 2008). Menschen, die sich abgelehnt fühlen, haben häufig Probleme mit der Regulierung von Emotionen und sind weniger emotional stabil als Menschen, die sich akzeptiert fühlen, möglicherweise weil sie Ärger, negative Selbstgefühle und die anderen Folgen einer wahrgenommenen Ablehnung verursachen, neigen dazu, abgelehnte Kinder und Erwachsene zu verringern Fähigkeit, effektiv mit Stress umzugehen (Khaleque & Rohner, 2011). Personen, die abgelehnt wurden, sind oft emotional verärgert, wenn sie mit Stresssituationen konfrontiert werden, mit denen akzeptierte Menschen mit größerem emotionalen Gleichmut umgehen können (Rohner, 1986).

Negative Weltanschauung, negatives Selbstwertgefühl, negative Selbstadäquanz und andere Persönlichkeitsveranlagungen sind wichtige Elemente in der sozialen Wahrnehmung oder mentalen Repräsentation abgelehnter Personen. In der IPARTheory bezieht sich das Konzept der mentalen Repräsentation auf die implizite Konzeption der Existenz eines Individuums, einschließlich der Konzeption von Dingen, die Individuen für sich und andere als selbstverständlich betrachten (Rohner, 2005a). Zusammen mit dem emotionalen Zustand, den beide beeinflussen und von der eigenen Vorstellung von Realität beeinflusst, neigen menschliche Darstellungen dazu, die Art und Weise zu formen, wie Individuen Erfahrungen wahrnehmen, konstruieren und darauf reagieren, einschließlich zwischenmenschlicher Beziehungen (z. B. Lerner & Arsenio, 2000). Mentale Repräsentationen beeinflussen auch, was und wie Individuen Erfahrungen speichern und sich daran erinnern (z. B. Baldwin, 1992). Einmal geschaffen, können die mentalen Repräsentationen des Individuums von sich selbst, von bedeutenden anderen und von der Welt sie zu bestimmten Situationen und Menschen führen oder von ihnen wegführen (z. B. Bretherton & Munholland, 2008). Darüber hinaus nehmen abgelehnte Personen Situationen und Beziehungen wahrscheinlich auf eine Weise wahr, die mit ihren verzerrten mentalen Repräsentationen übereinstimmt, und interpretieren Erfahrungen neu, die nicht mit ihren verzerrten Repräsentationen übereinstimmen (z. B. Dodge et al., 2003). Darüber hinaus konstruieren abgelehnte Kinder und Erwachsene häufig mentale Bilder persönlicher Beziehungen als unvorhersehbar, nicht vertrauenswürdig und verletzend (Zimmer-Gembeck et al., 2014). In neuen Beziehungen erschweren diese negativen mentalen Repräsentationen abgelehnten Personen, anderen emotional zu vertrauen (Phillips et al., 2013).

Es ist auch wahrscheinlich, dass sie hypervigilant und überempfindlich werden und auf leichte Anzeichen oder Anzeichen emotionaler Unzuverlässigkeit überreagieren. Dieser Prozess wird oft als Ablehnungsempfindlichkeit bezeichnet (Downey & Feldman, 1996). Aufgrund selektiver Aufmerksamkeit, selektiver Wahrnehmung, fehlerhafter Arten der Kausalzuschreibung und verzerrter kognitiver Informationsverarbeitung in Verbindung mit strukturellen und funktionellen Veränderungen im Gehirn, die mit chronischer Abstoßung verbunden sind, treiben sich abgelehnte Personen häufig auf qualitativ unterschiedlichen Entwicklungswegen von akzeptierten oder akzeptierten geliebte Menschen.

IPARTheories Bewältigung der Untertheorie

Die Bewältigungstheoretik von IPARTheory befasst sich mit der Frage, wie einige abgelehnte Personen der Ablehnung standhalten können, ohne die negativen Folgen für die psychische Gesundheit, die die meisten abgelehnten Personen erfahren. Um den Bewältigungsprozess zu verstehen, besagt das in IPARTheory verwendete multivariate Verhaltensmodell, dass es von Faktoren abhängt, die mit dem Selbst, dem Anderen und dem Kontext zusammenhängen, ob ein Individuum mit der wahrgenommenen Ablehnung gut zurechtkommt. Zu den „Selbst“-Eigenschaften gehören die mentalen Repräsentationen des Individuums sowie andere persönliche Merkmale wie biologische Dispositionen und Persönlichkeit. "Andere" Merkmale umfassen die persönlichen und zwischenmenschlichen Merkmale des ablehnenden Anderen sowie Form, Häufigkeit, Dauer und Schwere der Ablehnung. Zu den „Kontext“-Eigenschaften gehören andere wichtige Personen im Leben des Einzelnen sowie sozial-situative Merkmale der Umgebung der Person. Eine spezifische Forschungshypothese aus dieser Perspektive besagt, dass bei sonst gleichen Bedingungen die Wahrscheinlichkeit, dass Einzelpersonen mit der wahrgenommenen zwischenmenschlichen Ablehnung umgehen können, durch das Vorhandensein mindestens einer warmen, unterstützenden Bindungsfigur in ihrem Leben erhöht wird. Die Betonung der geistigen Aktivität von IPARTheory führt zu der Erwartung, dass bestimmte soziale kognitive Fähigkeiten es einigen Kindern und Erwachsenen ermöglichen, mit wahrgenommener Ablehnung effektiver umzugehen als anderen. Diese Fähigkeiten umfassen ein klar differenziertes Selbstgefühl, ein Selbstbestimmungsgefühl und die Fähigkeit zur Depersonalisierung (Ki, Rohner, Britner, Halgunseth & Rigazio-DiGilio, 2016; Rohner, 1986, 2005a). Insbesondere erwartet die Subtheorie der Bewältigung, dass die Fähigkeit des Einzelnen, mit Ablehnung umzugehen, in dem Maße verbessert wird, in dem er ein klar differenziertes Selbstgefühl besitzt, von dem ein Aspekt das Selbstbestimmungsgefühl ist. Selbstbestimmte Personen - Personen mit einem internen Kontrollort -

glauben, dass sie durch ihre eigenen Anstrengungen oder persönlichen Eigenschaften zumindest ein gewisses Maß an Kontrolle darüber ausüben können, was mit ihnen geschieht (Deci & Ryan, 2000; Lefcourt, 2014). Andere Personen, die einen externen Kontrollort haben, fühlen sich möglicherweise wie Bauern: Sie haben das Gefühl, dass ihnen Dinge aufgrund von Schicksal, Zufall, Glück oder mächtigen anderen passieren (Lefcourt, 2014). IPARTheory geht davon aus, dass Personen mit einem Gefühl der Selbstbestimmung über eine interne psychologische Ressource verfügen, um einige der negativen Auswirkungen einer wahrgenommenen Ablehnung zu minimieren. Ebenso wird angenommen, dass Personen, die in der Lage sind, sich zu entpersönlichen, eine andere sozial-kognitive Ressource für den Umgang mit wahrgenommener Ablehnung erhalten. Personalisierung beinhaltet das reflexive oder automatische Beziehen von Lebensereignissen und zwischenmenschlichen Begegnungen mit sich selbst, normalerweise in einem negativen Sinne. Daher wird angenommen, dass Personalisierer unbeabsichtigte Kleinigkeiten und geringfügige Unempfindlichkeitshandlungen als Entbehnungshandlungen oder andere verletzende Absichten interpretieren. Einzelpersonen, die in der Lage sind, sich zu entpersönlichen, verfügen jedoch über eine psychologische Ressource, um mit Mehrdeutigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen positiver umzugehen. Diese drei sozialen kognitiven Fähigkeiten (d. H. Differenziertes Selbstgefühl, Selbstbestimmung und Depersonalisierung) werden in IPARTheory berücksichtigt, um psychologische Abwehrkräfte gegen die schädlicheren Auswirkungen der wahrgenommenen Ablehnung bereitzustellen. Diese Eigenschaften selbst werden jedoch tendenziell durch Ablehnung beeinflusst, insbesondere durch Ablehnung, die in den prägenden Jahren der Kindheit auftritt. Diese Tatsache erschwert die Aufgabe, den unabhängigen Beitrag zu bewerten, den jedes Attribut zur Unterstützung von Kindern und Erwachsenen bei der Bewältigung der wahrgenommenen zwischenmenschlichen Ablehnung leisten kann. Das Konzept des Copers in IPARTheorys Coping-Subtheorie bezieht sich auf affektive Copers im Vergleich zu Instrumental-Copers. Affektive Copers sind Personen, deren emotionale und allgemeine psychische Gesundheit einigermaßen gut ist, obwohl sie dazu erzogen wurden, Familien ernsthaft abzulehnen, oder obwohl sie an anderen Stellen während der gesamten Lebensspanne von anderen Bindungsfiguren ernsthaft abgelehnt wurden. Instrumental Copers sind abgelehnte Personen, die in der Schule, in ihren Berufen und anderen aufgabenorientierten Aktivitäten gut abschneiden, deren emotionale und mentale Gesundheit jedoch beeinträchtigt ist.

Von der Kindheit bis zum Erwachsenenalter haben die meisten Personen genug positive Erfahrungen außerhalb ihrer Herkunftsfamilien, um die schädlichsten emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Auswirkungen der Abstoßung der Eltern zu verbessern (z. B. Walsh, 2006). So erfolgreiche Psychotherapie,

Positive Arbeitserfahrungen, befriedigende intime Beziehungen und andere emotional erfreuliche Erfahrungen können zur Belastbarkeit beitragen (Masten, 2014). Erwachsene, die in der Kindheit abgelehnt wurden, können emotional und psychologisch besser angepasst sein als Erwachsene als Kinder, als sie direkt eine Ablehnung der Eltern erlebten, obwohl Erwachsene, die sich während der Kindheit abgelehnt fühlten, tendenziell kein so positives Wohlbefinden haben wie Erwachsene, die sich während der Kindheit geliebt fühlten (Khaleque & Rohner, 2011). Das heißt, wichtige Folgen der Ablehnung können bis ins Erwachsenenalter andauern und selbst affektive Kopierer einem etwas höheren Risiko für soziale, physische und emotionale Probleme während des gesamten Lebens aussetzen als Personen, die ständig geliebt wurden, insbesondere wenn der Ablehnungsprozess in der Kindheit ernsthaft beeinträchtigt wurde die Fähigkeit des Einzelnen, sichere, vertrauensvolle Beziehungen zu einem intimen Partner oder einer anderen erwachsenen Bezugsperson aufzubauen.

IPARTheories Soziokulturelle Subtheorie

Zwischenmenschliche Akzeptanz - Ablehnung findet in einem komplexen ökologischen Kontext statt, der familiäre, gemeinschaftliche und soziokulturelle Einflüsse in der soziokulturellen Subtheorie von IPARTheory umfasst. Diese Untertheorie hat ihre historischen Wurzeln in den Arbeiten von Kardiner (1945) und Whiting and Child (1953). Es weist auch bemerkenswerte Ähnlichkeiten mit ökologischen (Bronfenbrenner, 2001) und ökokulturellen (Berry & Poortinga, 2006) Modellen auf. Es zeigt zum Beispiel, dass die Wahrscheinlichkeit, dass Eltern eine bestimmte Form von Verhalten (z. B. Akzeptanz oder Ablehnung) gegenüber ihren Kindern zeigen, in wichtiger Weise von den Unterhaltungssystemen dieser Gesellschaft beeinflusst wird, einschließlich sozialer Einrichtungen wie der Familie Struktur, wirtschaftliche und politische Organisationen und andere überlebensbezogene Institutionen, die soziokulturelle Systeme im Laufe der Zeit aufrechterhalten. Das Modell setzt einen bidirektionalen Fluss zwischen Kindern und Eltern voraus, so dass persönliche Merkmale von Kindern wie Temperament und Verhaltensveranlagungen die Form und Qualität des Verhaltens der Eltern ihnen gegenüber in erheblichem Maße beeinflussen und das Akzeptieren, Ablehnen und andere Verhalten der Eltern die Kinder direkt beeinflussen Entwicklung und Verhalten. Neben familiären Erfahrungen haben Jugendliche eine Vielzahl einflussreicher Erfahrungen im Kontext des Umfelds, in dem sie leben, auch mit Gleichaltrigen, die keine Familienangehörigen sind Erwachsene und Institutionen wie Schulen und organisierte Religion.

Die soziokulturelle Subtheorie von IPARTheory versucht, Ursachen und Korrelate der Akzeptanz und Ablehnung durch die Eltern vorherzusagen und zu erklären. In Übereinstimmung mit Vorhersagen aus der Subtheorie bestätigen beispielsweise substanzübergreifende kulturübergreifende Beweise, dass in Gesellschaften, in denen Kinder eher abgelehnt werden, in der Regel kulturelle Überzeugungen über die übernatürliche Welt (dh über Gott, Götter und die Geisterwelt) bestehen Übernatürliche als bössartig, feindselig, tückisch, unvorhersehbar, launisch, destruktiv oder auf andere Weise negativ darstellen (z. B. Bierman, 2005; Rohner, 1975). Die übernatürliche Welt wird jedoch normalerweise als wohlwollend, warmherzig, unterstützend, großzügig, beschützend und freundlich in Gesellschaften angesehen, in denen die meisten Kinder mit liebevoller Akzeptanz erzogen werden. Diese kulturellen Unterschiede könnten das Ergebnis aggregierter individueller Unterschiede in der mentalen Repräsentation von akzeptierten gegenüber abgelehnten Personen innerhalb dieser beiden Arten von Gesellschaften sein.

Empirische Tests von IPARTheory

Zwei Haupttypen von Studien haben empirische Tests der IPARTheory geliefert. Erstens ethnografische Studien die Verwendung von Beobachtungsmethoden für Teilnehmer in einer bestimmten kulturellen Gruppe hat umfangreiche qualitative Daten darüber geliefert, wie Eltern Akzeptanz oder Ablehnung zeigen und wie Kinder das Verhalten ihrer Eltern in verschiedenen Kontexten wahrnehmen (z. B. Rohner & Chaki-Sircar, 1988). Einige ethnografische Untersuchungen vergleichen zwei oder mehr unterschiedliche kulturelle Gruppen, wie beispielsweise eine 6-monatige ethnografische und quantitative psychologische Fallstudie von 349 9- bis 16-jährigen Jugendlichen in St. Kitts, Westindien (Rohner, Kean & Cournoyer, 1991) und eine 6-monatige ethnografische und quantitative psychologische Fallstudie von 28 19- bis 18-jährigen Jugendlichen und ihren Eltern in einer armen afroamerikanischen und europäisch-amerikanischen Gemeinschaft im Südosten Georgiens. in den Vereinigten Staaten (Rohner, Bourque & Elordi, 1996). Anhand ethnographischer Berichte aus 101 nicht industrialisierten Ländern wurde festgestellt, dass die Akzeptanz und Ablehnung von Eltern pan-kulturell mit der psychologischen Anpassung von Kindern und Erwachsenen zusammenhängt (Rohner, 1975). Zweitens wurden in vielen Ländern und mit demografisch unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen quantitative Studien durchgeführt, darunter Interviews, Verhaltensbeobachtungen und Fragebögen mit Selbstberichten. Die meisten dieser Studien haben den Fragebogen zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern (Rohner, 2005b) und den Fragebogen zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern verwendet.

und der Fragebogen zur Beurteilung der Persönlichkeit (Rohner & Khaleque, 2005). Diese quantitativen Studien haben gezeigt, dass die wahrgenommene Akzeptanz der Eltern in der Kindheit und die wahrgenommene Akzeptanz durch Bindungsfiguren im Erwachsenenalter mit psychologischen, sozialen, verhaltensbezogenen, emotionalen und anderen positiven Ergebnissen verbunden ist, einschließlich Altruismus, prosozialem Verhalten, positiver Lebenszufriedenheit, psychischer Härte, positive schulische Leistungen, Gefühle emotionaler Sicherheit und soziale Verantwortung (siehe Rohner, 2017). Beispielsweise wurde in einer Längsschnittstudie über Kinder und Eltern in neun Ländern die Wahrnehmung der Akzeptanz der Eltern durch die Kinder mit weniger nachfolgenden psychischen und Verhaltensproblemen in Verbindung gebracht, selbst nachdem frühere psychologische und Verhaltensprobleme sowie Vorurteile in Bezug auf soziale Erwünschtheit berücksichtigt wurden (Putnick et al., 2014). Eine Umfrage, bei der 4.300 Jugendliche in 12 Ländern befragt wurden (aus Afrika, Asien, Australien, Europa, dem Nahen Osten sowie Nord- und Südamerika), um die spezifischen Dinge aufzulisten, die ihre Eltern oder Betreuer tun, damit sich die Jugendlichen geliebt fühlen, bestätigt, dass Jugendliche selbst in einer Vielzahl von Ländern Aspekte emotional wahrnehmen Unterstützung, wie das Ausdrücken von Zuneigung und Ermutigung und das Fehlen von Feindseligkeit der Eltern oder Aggression der Eltern als Ausdruck der Liebe oder Akzeptanz der Eltern (McNeely & Barber, 2010). Darüber hinaus kam eine Metaanalyse von 18 Instrumentenwerten (Rokeach, 1973), die in 334 Studien als wünschenswerte oder bevorzugte Verhaltensweisen charakterisiert wurden und 41.975 Teilnehmer in 30 Ländern repräsentierten, zu dem Schluss, dass der Wert von „liebvoll, liebvoll, zärtlich“ an dritter Stelle steht Alle eingeschlossenen Länder folgen dicht hinter dem ersten Wert von „ehrlich, aufrichtig, wahrheitsgemäß“ und dem zweitrangigen Wert von „verantwortungsbewusst, zuverlässig, zuverlässig“ (Hanke & Vauclair, 2016). Zwölf Metaanalysen haben die zentralen Postulate von IPARTheory anhand von 551 quantitativen Berichten getestet, die eine aggregierte Stichprobe von 149.440 Befragten in 31 Ländern repräsentieren (z. B. Khaleque, 2013; Khaleque & Ali, 2016; Rohner & Khaleque, 2010). Diese Metaanalysen bestätigen das zentrale Postulat von IPARTheory, dass die materielle und väterliche Akzeptanz die psychologische Anpassung von Jungen und Mädchen pan-kulturell vorhersagt und dass die psychologische Anpassung von Männern und Frauen pan-kulturell mit ihren Erinnerungen an die mütterliche und väterliche Akzeptanz in verbunden ist Kindheit. Darüber hinaus ist die psychologische Anpassung von Männern und Frauen pan-kulturell mit ihrer Wahrnehmung von verbunden

Akzeptanz ihrer intimen Partner, zusätzlich zu Erinnerungen an die Akzeptanz und Ablehnung der Eltern in der Kindheit (Khaleque & Rohner, 2011; Khaleque, Rohner & Laukkala, 2008).

Unabhängig von den kulturellen und soziodemografischen Merkmalen der Befragten ist die Erfahrung der Akzeptanz oder Ablehnung durch die Eltern in der Regel mit einer psychologischen Anpassung oder Fehlanpassung verbunden, wie in der Persönlichkeitstheoretik postuliert. Eine Metaanalyse ergab, dass 3.433 zusätzliche Studien, alle mit nicht signifikanten Ergebnissen, erforderlich wären, um die Schlussfolgerung zu widerlegen, dass die wahrgenommene Akzeptanz der Eltern - Ablehnung pan-kulturell mit der psychologischen Anpassung der Kinder verbunden ist, gemessen anhand des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (Khaleque & Rohner), 2002). Diese Studie zeigte auch, dass 941 solcher Studien erforderlich wären, um diese Schlussfolgerung bei Erwachsenen zu bestätigen. Alle in der Metaanalyse angegebenen Effektgrößen waren statistisch signifikant. Darüber hinaus zeigten die Ergebnisse keine signifikante Heterogenität der Effektgrößen in verschiedenen Proben interkulturell oder innerhalb amerikanischer ethnischer Gruppen.

Diese Metaanalyse zeigte auch, dass unabhängig von Kultur, ethnischer Zugehörigkeit oder geografischer Lage ungefähr 26% der Variabilität der psychologischen Anpassung von Kindern und 21% der Variabilität der Anpassung von Erwachsenen auf die wahrgenommene oder erinnerte mütterliche und väterliche Akzeptanz zurückzuführen sind - Ablehnung in der Kindheit (Khaleque & Rohner, 2002). Diese Ergebnisse stützen die Erwartung der IPAR-Theorie, dass das Ausmaß der Beziehung zwischen wahrgenommener Akzeptanz und Ablehnung und psychologischer Anpassung in der Kindheit wahrscheinlich stärker ist, während Kinder noch unter dem direkten Einfluss der Eltern stehen als im Erwachsenenalter (Rohner, 1986). Dennoch muss eine erhebliche Varianz bei der Anpassung von Kindern und Erwachsenen durch kulturelle, verhaltensbezogene, genetische, neurobiologische und andere Faktoren erklärt werden (z. B. South & Jarnecke, 2015).

Hinweise auf die Robustheit von Ausdrucksformen der Akzeptanz-Ablehnung sowie Hinweise auf die verallgemeinerbaren psychologischen Auswirkungen der wahrgenommenen Akzeptanz-Abstoßung führten zur Formulierung des Konzepts einer relationalen Diagnose namens Akzeptanz-Abstoßungs-Syndrom (Rohner, 2004). Dieses Syndrom besteht aus zwei komplementären Faktoren. Erstens zeigen fast 500 Studien, dass Kinder und Erwachsene ihre Wahrnehmung von zwischenmenschlicher Akzeptanz und Ablehnung zu organisieren scheinen

ungefähr die gleichen vier Verhaltensklassen, einschließlich Wärme-Zuneigung, Feindseligkeit-Aggression, Gleichgültigkeit-Vernachlässigung und undifferenzierte Ablehnung (siehe Rohner & Khaleque, 2010, für eine Übersicht). Zweitens stützen interkulturelle und metaanalytische Belege die Schlussfolgerung, dass Kinder und Erwachsene, die ihre Beziehung zu Eltern und anderen Bindungsfiguren als ablehnend empfinden, dazu neigen, die in der Persönlichkeitstheoretik angegebene spezifische Form der psychischen Fehlanpassung selbst zu melden (z. B. Khaleque & Rohner, 2002). Zusammen bilden diese beiden Verhaltensklassen ein Syndrom, oder Konstellation von gleichzeitig auftretenden Verhaltensweisen, Merkmalen und Dispositionen. Jede einzelne psychologische Disposition wie Wut, Feindseligkeit oder Aggression kann unter anderen Bedingungen auftreten. Es ist die vollständige Konfiguration der Dispositionen, aus denen sich das Syndrom zusammensetzt. Zusammengenommen deuten diese Beweise auf eine tiefe Struktur des menschlichen Affektionssystems hin, die wahrscheinlich eine biokulturelle und evolutionär anpassungsfähige Grundlage hat.

Neurobiologische und neuropsychologische Ablehnungskorrelate

Viele der Auswirkungen einer wahrgenommenen Abstoßung finden sich auch bei einer Störung des Entwicklungstraumas und bei einer posttraumatischen Belastungsstörung, wenn Jugendliche über einen längeren Zeitraum hinweg ein wiederholtes Trauma erleiden und sich entwickeln. Zeiträume (Courtois, 2004). Hypervigilanz, Angstzustände, Depressionen, Drogenmissbrauch, Selbsthass, Probleme mit zwischenmenschlichen Beziehungen und Selbstmord gehören zu den gemeinsamen Auswirkungen der wahrgenommenen Ablehnung, der Störung des Entwicklungstraumas und der posttraumatischen Belastungsstörung (z. B. Courtois, 2004; Rohner & Khaleque, 2010). Der Schmerz der wahrgenommenen Ablehnung ist real (MacDonald & Leary, 2005). Untersuchungen zur Bildgebung des Gehirns (fMRT) zeigen, dass der vordere cingulöse Kortex und der rechte ventrale präfrontale Kortex aktiviert werden, wenn sich Menschen abgestoßen fühlen, genauso wie wenn Menschen körperliche Schmerzen haben (Eisenberger, 2015) Studien am Menschen legen nahe, dass ein emotionales Trauma in der Kindheit die Struktur und Funktion des Gehirns auf andere Weise beeinflussen kann (z. B. Marusak, Martin, Etkin & Thomason, 2015). Beispielsweise kann emotionale Vernachlässigung in der Kindheit ein signifikanter Risikofaktor für einen Hirninfarkt im späteren Leben sein (Wilson et al., 2012). Darüber hinaus sind wahrgenommene Ablehnung und andere Formen von langfristigen emotionalen Traumata häufig mit der Veränderung der Gehirnchemie verbunden (Ford & Russo, 2006).

Darüber hinaus hatten Erwachsene, die angaben, ein Kindheitstrauma, insbesondere emotionalen Missbrauch, erlebt zu haben, ein geringeres Amygdala-Volumen im Vergleich zu normalen Kontrollen, die keine solchen Erfahrungen gemacht hatten (Souza-Queiroz et al., 2016). Eine Funktionsstörung in dieser Region des Gehirns führt zu einer Anfälligkeit für die Internalisierung von Symptomen und zu übertriebenen und generalisierten Angstzuständen und emotionalen Reaktionen, wodurch Personen für Stimmungs- und Angststörungen prädisponiert werden (Birn, Patriat, Phillips, Germain & Herringa, 2014). Darüber hinaus Erinnerungen von Erwachsenen an emotionale Misshandlungen in der Kindheit sind mit einer tiefgreifenden Verringerung des Volumens des medialen präfrontalen Kortex verbunden, der eine wichtige Rolle bei der Regulierung des emotionalen Verhaltens spielt (Van Harmelen et al., 2010). Diese Ergebnisse liefern einen wichtigen Zusammenhang, um die erhöhte emotionale Sensibilität vieler Erwachsener zu verstehen, die als Kinder abgelehnt wurden. Die Auswirkungen dieser und anderer neurobiologischer und neuropsychologischer Veränderungen können letztendlich das Zentralnervensystem und die psychosoziale Entwicklung von Kindern beeinträchtigen (Ford, 2005). Positiv zu vermerken ist jedoch, dass frühe Erfahrungen mit der mütterlichen Fürsorge bei Vorschulkindern ein größeres Hippocampusvolumen bei denselben Kindern im schulpflichtigen Alter stark vorhersagen (Luby et al., 2012). Diese Ergebnisse sind wichtig, da der Hippocampus eine Region des Gehirns ist, die für das Gedächtnis, die Emotionsregulation und die Stressmodulation von zentraler Bedeutung ist. All dies ist für eine gesunde soziale und emotionale Anpassung von entscheidender Bedeutung. Darüber hinaus werden verschiedene Regionen des Gehirns für verliebte Erwachsene im Vergleich zu Erwachsenen aktiviert, die kürzlich von ihren Partnern abgelehnt wurden (Fisher, Aron & Brown, 2005). Diese neurobiologischen Substrate liefern eine wichtige Erklärung für die interkulturelle Konsistenz der Verbindungen zwischen zwischenmenschlicher Ablehnung und psychischer und verhaltensbedingter Fehlanpassung.

Geschlechtsspezifische Unterschiede in den Reaktionen auf zwischenmenschliche Akzeptanz - Ablehnung

In mehreren Studien wurde das Geschlecht im Hinblick auf die Akzeptanz und Ablehnung von Müttern und Vätern sowie im Hinblick auf die Wahrnehmung der Akzeptanz und Ablehnung von Eltern durch Mädchen und Jungen untersucht. Während zum Beispiel sowohl die mütterliche als auch die väterliche Akzeptanz in der Studie von Sultana und Khaleque (2016) einen signifikanten und unabhängigen Beitrag zur Anpassung erwachsener Söhne leisteten, leisteten nur Erinnerungen an die väterliche Akzeptanz in der Kindheit einen signifikanten und unabhängigen Beitrag für erwachsene Töchter.

Einstellung. Es gibt auch erste Hinweise darauf, dass sich genetische Einflüsse auf die psychische Gesundheit in Abhängigkeit von Geschlecht und Umweltrisikofaktoren unterscheiden, als Ablehnung von Eltern-Kind-Beziehungen. Eine landesweite Studie mit Zwillingen zeigte beispielsweise, dass die Erinnerungen von Erwachsenen an die Disziplin ihres Vaters (Bestrafung und Verhaltenskontrolle) und die Zuneigung genetische und Umwelteinflüsse auf die Internalisierung der Symptome der Erwachsenen milderten (South & Jarnecke, 2015).

Die väterliche Akzeptanz ist manchmal ein besserer Prädiktor als die mütterliche Akzeptanz der psychologischen und Verhaltensanpassung von Kindern (Khaleque & Rohner, 2012), aber die Gründe dafür sind noch nicht klar. Die Schlussfolgerungen, die in einer kürzlich durchgeführten Studie über die Wahrnehmung des Prestiges und der zwischenmenschlichen Macht von Müttern und Vätern in der Familie durch Kinder und junge Erwachsene gezogen wurden, erklären jedoch, warum das Liebesverhalten eines Elternteils manchmal einen wesentlich größeren Einfluss auf die Psychologie eines Nachwuchses hat. kalische Anpassung als das Liebesverhalten des anderen Elternteils (Rohner & Carrasco, 2014). Die Ergebnisse der Forschung in den 11 Ländern dieser Studie zeigten, dass das Liebesverhalten beider Elternteile in den meisten Ländern dazu neigte, unabhängige Beiträge zur psychologischen Anpassung von Söhnen und Töchtern zu leisten.

Es gab auch Hinweise auf bedingte Auswirkungen. In vielen Fällen haben die Wahrnehmungen der Nachkommen über die zwischenmenschliche Macht oder das Ansehen eines Elternteils innerhalb der Familie die Beziehung zwischen der wahrgenommenen Akzeptanz der Eltern und der psychologischen Anpassung der Nachkommen gemildert. Eine Studie von 785 College-Studenten in Portugal veranschaulicht dieses Phänomen (Machado, Machado, Neves & Fávero, 2014). Dort stellten die Autoren fest, dass sowohl die Erinnerungen von Männern als auch von Frauen an die Akzeptanz von Müttern und Vätern in der Kindheit unabhängige Beiträge zur psychologischen Anpassung der jungen Erwachsenen leisteten. Das Ausmaß der Beziehung zwischen der wahrgenommenen Akzeptanz durch den Vater und der Anpassung der Töchter nahm jedoch erheblich zu, je mehr zwischenmenschliche Macht Väter im Verhältnis zu Müttern wahrnahmen. Das Ausmaß der Beziehung zwischen der wahrgenommenen väterlichen Akzeptanz und der Anpassung der Söhne verstärkte sich jedoch, je mehr Prestige Väter im Verhältnis zu Müttern wahrgenommen wurden. Wahrnehmungen des Einzelnen in Bezug mit einem wissenschaftlichen Verständnis der universellen Vorboten, Konsequenzen und anderen Korrelate zwischenmenschlicher Akzeptanz und Ablehnung besteht die Möglichkeit, kulturell

sensible und praktikable Programme und Interventionen zu formulieren, die Familien und Kinder betreffen. Diese Forschung trägt zu diesen Zielen bei, indem sie Forscher und Praktiker auffordert, bei der Beurteilung der Angemessenheit der Elternschaft über Unterschiede in kulturellen Überzeugungen, Sprache und Gewohnheiten hinauszugehen und sich stattdessen darauf zu konzentrieren, ob die Grundbedürfnisse des Einzelnen nach emotionaler Unterstützung, Pflege, und Zuneigung von bedeutenden anderen - insbesondere Bindungsfiguren - werden begegnet. Präventions-, Interventions- und Behandlungsprogramme, die auf eigenwilligen Überzeugungen zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Geschichte beruhen, werden sich für einige wahrscheinlich als nicht praktikabel und für viele Minderheiten als sogar nachteilig erweisen. Programme, die auf nachweisbaren Prinzipien menschlichen Verhaltens beruhen, haben jedoch gute Chancen, im Wandel der Nationen und Menschen zu arbeiten. Die Werte und Bräuche einer bestimmten soziokulturellen Gruppe sind daher nicht die wichtigsten Kriterien, anhand derer die Angemessenheit der Elternschaft und anderer zwischenmenschlicher Beziehungen in dieser Gruppe bewertet werden kann. Vielmehr stellt sich die wichtigste Frage, wie akzeptiert und umsorgt sich Kinder und andere fühlen. Sofern Kinder und Erwachsene ihre Eltern und andere Bezugspersonen als akzeptabel empfinden, kann es für die Entwicklungsergebnisse von Kindern kaum einen Unterschied machen, wie externe Reporter das Verhalten der Eltern sehen. Nach fast sechs Jahrzehnten Forschung mit Tausenden von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in mehr als 60 Ländern scheinen mindestens zwei Schlussfolgerungen gerechtfertigt zu sein. Erstens erscheinen dieselben vier Verhaltensklassen pan-kulturell, um Liebe, Akzeptanz und Wärme gegenüber Ablehnung und mangelnder Zuneigung zu vermitteln. Dies sind Wärme-Zuneigung, Feindseligkeit-Aggression, Gleichgültigkeit-Vernachlässigung und undifferenzierte Ablehnung. Zweitens üben Unterschiede in Kultur, ethnischer Zugehörigkeit, sozialer Klasse, Rasse, Geschlecht und anderen derartigen Faktoren keinen ausreichenden Einfluss aus, um die scheinbar biologisch begründete Tendenz von Kindern und Erwachsenen zu überwinden, auf ähnliche Weise zu reagieren, wenn sie sich als akzeptiert wahrnehmen oder von Menschen abgelehnt, die ihnen am wichtigsten sind. Der Zusammenhang zwischen wahrgenommener Akzeptanz und Ablehnung sowie psychologischen und Verhaltensergebnissen für Jugendliche und Erwachsene ist jedoch alles andere als perfekt. Tatsächlich müssen noch etwa 74% oder mehr der Unterschiede in der psychologischen und Verhaltensanpassung von Jugendlichen und Erwachsenen berücksichtigt werden und können es sein

erklärt durch genetische, neurobiologische, soziokulturelle und andere Faktoren.

Herausforderungen beim Testen der IPARTheorie

Eine Hauptstärke von IPARTheory ist seine Relevanz für soziodemografische Gruppen einschließlich verschiedener kultureller Kontexte. Angesichts der beeindruckenden Replikation zwischen den Gruppen beim Testen der wichtigsten Grundsätze der Theorie, insbesondere der Zusammenhänge zwischen zwischenmenschlicher Ablehnung und psychologischer Fehlanpassung, ist es auch wichtig, mindestens zwei Vorbehalte zu beachten, die möglicherweise die Interpretation dieser Ergebnisse und Implikationen für die Theorie beeinflussen könnten. Der erste befasst sich mit der psychologischen Konstruktion von Wärme, Feindseligkeit, Vernachlässigung oder undifferenzierter Ablehnung im Zentrum der Theorie. Der Fragebogen zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern ist die in der IPARTheory-Forschung am häufigsten verwendete Maßnahme zur Bewertung von Akzeptanz und Ablehnung. Es fordert Einzelpersonen auf, über ihre Wahrnehmung des Verhaltens ihrer Eltern zu berichten, das mit Akzeptanz und Ablehnung zusammenhängt. Einerseits bietet diese Methode den Vorteil, das zu bewerten, was konzeptionell als das wichtigste Konstrukt in der Theorie angesehen wird: die eigene Wahrnehmung des Einzelnen, akzeptiert oder abgelehnt zu werden. Andererseits hat diese Methode den Nachteil, dass Akzeptanz oder Ablehnung möglicherweise mit anderen Aspekten der psychischen Gesundheit verwechselt werden. Zum Beispiel wurde im Vergleich zu Jugendlichen, die nicht depressiv sind, festgestellt, dass Jugendliche, die depressiv sind, weniger Übereinstimmung zwischen ihren Berichten über das Verhalten ihrer Eltern und den Bewertungen der Beobachter über das Verhalten ihrer Eltern als Eltern haben (Parent et al., 2014) in der Querschnittsforschung. Es ist nicht möglich festzustellen, ob die Ablehnung durch Bindungsfiguren zu einer psychischen Fehlanpassung führt oder ob eine psychologische Fehlanpassung dazu führt, dass Personen ihre Bindungsfiguren als Ablehnung wahrnehmen. Dies ist keine spezifische Einschränkung für das Testen von IPARTheory, sondern gilt für alle Querschnittsuntersuchungen, die sich auf die Wahrnehmung des Verhaltens oder der Emotionen anderer durch Einzelpersonen stützen. Somit können Individuen sich als vernachlässigt (d. H. Abgelehnt) wahrnehmen, unabhängig davon, ob sich ihre Bindungsfiguren als vernachlässigend melden oder wie externe Beobachter das Verhalten der Bindungsfiguren wahrnehmen. Sich auf die Wahrnehmung des Einzelnen zu verlassen, ob er vernachlässigt (abgelehnt) wird, hat Vorteile, da in der IPARTheory konzeptionell angenommen wird, dass die Wahrnehmung des Einzelnen von anderen Personen der Mechanismus ist, durch den sich das Verhalten anderer auswirkt. psychologische Anpassung des Einzelnen. Darüber hinaus sind die subjektiven

auf Vernachlässigung, Feindseligkeit, Kälte und undifferenzierte Ablehnung weniger wertvoll als der Versuch, einen einzigen Standard objektiver Verhaltensweisen anzuwenden, um diese Konstrukte zu definieren, die sie über kulturelle Gruppen hinweg unvoreingenommen erfassen würden (Lansford et al., 2015). In vielen kulturellen Gruppen kümmern sich beispielsweise kleine Kinder um jüngere Geschwister sind weit verbreitet und akzeptiert, während in anderen kulturellen Gruppen das Zurücklassen eines Säuglings oder Kleinkindes in der Obhut eines anderen kleinen Kindes als eine Form der Vernachlässigung angesehen wird (Korbin & Spilbury, 1999). Ebenso wird es in einigen Ländern als vernachlässigt angesehen, ein Kind nicht zu regelmäßigen medizinischen Untersuchungen zu nehmen oder es zur Schule zu schicken, in anderen Ländern ist der Zugang zu medizinischer Versorgung und Schule aufgrund mangelnder Ressourcen auf Länderebene eingeschränkt (UNICEF, 2016). Wenn Vernachlässigung objektiver definiert würde, würden einige kulturelle Gruppen aufgrund fehlender materieller Ressourcen oder aufgrund von Normen für bestimmte Aspekte der Kindererziehung vernachlässigbarer erscheinen als andere nicht anderswo akzeptiert. Die Definition von Vernachlässigung in Bezug darauf, ob Individuen sich als vernachlässigt wahrnehmen, vermeidet diese Fallstricke, birgt jedoch auch das Risiko, Wahrnehmungen von Vernachlässigung künstlich mit psychischer Fehlanpassung zu verbinden. Eine Möglichkeit, diese Einschränkung zu beseitigen, besteht darin, die Antworten aus den Berichten mehrerer Befragter zu triangulieren und Beobachtungsdaten in Verbindung mit Selbstberichten zu sammeln, um klar zu machen, welche Aspekte der Operationalisierung eines bestimmten Konstrukts wie Vernachlässigung am kritischsten mit psychologischen zusammenhängen Fehlanpassung. Die zweite Einschränkung befasst sich mit den Antwortoptionen in den am häufigsten verwendeten Maßnahmen zur zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung. Diese Optionen werden als subjektive Kategorien bereitgestellt, die von verschiedenen Personen unterschiedlich interpretiert werden können. Zum Beispiel verschiedene Personen (oder Einzelpersonen in verschiedenen kulturellen Gruppen) können in ihren Interpretationen dessen, was „fast immer wahr“ ist, variieren. "Manchmal wahr", "selten wahr" und "fast nie wahr" bedeuten, wenn das Verhalten ihrer Eltern ihnen gegenüber beschrieben wird. Antwortoptionen mit bestimmten Zeiträumen und Zahlen wie z. B. nie, einmal im Monat, einmal pro Woche usw. würden dazu beitragen, Unterschiede bei der Interpretation der Antwortoptionen zu verringern. Wie bei der ersten Einschränkung wird jedoch erwartet, dass Wahrnehmungen in IPARTheory mehr als nur Verhalten in einem objektiven, quantifizierbaren Sinne in Bezug auf die psychologische Anpassung des Einzelnen von Bedeutung sind. Denn unterschiedliche Verhaltensweisen können je nach Breite die gleichen oder unterschiedliche Funktionen erfüllen

in einem kulturellen Kontext, in dem sie sich befinden (Bornstein, 1995), ist es möglicherweise weniger wichtig, genau zu wissen, wie oft ein bestimmtes Verhalten auftritt, als zu wissen, inwieweit das Verhalten dazu dient, dass sich jemand geliebt und akzeptiert fühlt oder abgelehnt wird..

Zukünftige Anweisungen für IPARTheory und Überblick über die Sondersammlung

Theoretisch und empirisch ist der Bewältigungsprozess der am wenigsten entwickelte Teil von IPARTheory (Ki et al., 2016). Wie für die meisten anderen Forschungsarbeiten zum Bewältigungsprozess (z. B. Tamres, Janicki & Helgeson, 2002) ist wenig über die Mechanismen und Prozesse bekannt, die bei der Beantwortung der grundlegenden Frage der Bewältigungsthema helfen, wie sich Individuen entwickeln können Belastbarkeit angesichts zwischenmenschlicher Ablehnung. Zukünftige Forschungen sind erforderlich, um zu untersuchen, wie Fähigkeiten, psychologische Vermögenswerte und andere Faktoren den Zusammenhang zwischen Ablehnung und adaptivem Funktionieren moderieren oder vermitteln können. In der soziokulturellen Subtheorie bleiben Fragen offen, warum Eltern in etwa 25% der Gesellschaften der Welt leicht bis stark ablehnen, während Eltern in anderen Gesellschaften überwiegend akzeptieren (Rohner, 1975, 1986; Rohner & Rohner, 1981). Welche Faktoren erklären diese gesellschaftlichen Unterschiede und die individuellen Unterschiede in der Elternschaft innerhalb der Gesellschaften? Eltern, die eher akzeptieren als ablehnen, sind möglicherweise besser in der Lage, die Perspektive ihres Kindes zu betrachten, langfristige Ziele zu setzen und sich nuanciert zu verhalten, um das Wachstum ihres Kindes auf das Kind zu fördern. Zukünftige Forschung würde davon profitieren, Faktoren zu untersuchen, die zur Variabilität innerhalb der Kultur sowie zur Variabilität zwischen den Kulturen bei Akzeptanz und Ablehnung beitragen. Bisherige Untersuchungen haben gezeigt, dass die Wahrnehmungen von Kindern manchmal von den Wahrnehmungen ihrer Eltern und vom tatsächlichen Verhalten der Eltern abweichen (Korelitz & Garber, 2016). Eine vielversprechende Richtung für die künftige Forschung wäre der Vergleich der Anpassung von Kindern, deren Wahrnehmung der Ablehnung von Eltern mit dem beobachteten Verhalten ihrer Eltern und der Wahrnehmung der Eltern übereinstimmt. Wenn die Wahrnehmung von Kindern im Vordergrund steht, sollten Diskrepanzen keine Rolle spielen, solange Kinder sich selbst als akzeptiert wahrnehmen. Es ist jedoch möglich, dass sowohl die Wahrnehmung der Kinder als auch das tatsächliche Verhalten der Eltern von Bedeutung sind, sodass Kinder, die sich als akzeptiert wahrnehmen und deren Eltern

Verhalten in einer Weise, die von sich selbst und anderen als akzeptierend wahrgenommen wird, ist am besten angepasst. Aus evolutionärer Sicht ist eine unbeantwortete Frage, warum die Ablehnung der Elternschaft im Genpool aufgrund ihrer anscheinend schlecht angepassten Konsequenzen weiterhin besteht. Gibt es Korrelate der Ablehnung, die auf bisher unerforschte Weise adaptiv sein könnten? Angesichts der konsequenten Unterstützung der Grundsätze der IPARTheory in verschiedenen kulturellen Gruppen erscheint eine genetische Grundlage für die Reaktion des Menschen auf Akzeptanz und Ablehnung plausibel und könnte in zukünftigen Forschungen untersucht werden.

Diese spezielle Sammlung im Journal of Family Theory & Review enthält fünf Artikel, die die theoretische und empirische Wissensbasis in Bezug auf zwischenmenschliche Akzeptanz und Ablehnung erweitern. Li und Meier liefern Belege für die unterschiedlichen Auswirkungen der Akzeptanz und Ablehnung von Vater und Mutter auf die Nachkommen. Diese Arbeit bietet eine differenzierte Perspektive, wie verschiedene Betreuer zum Wohl ihrer Nachkommen beitragen, sowie Ähnlichkeiten und Unterschiede in diesen Beziehungen in verschiedenen kulturellen Kontexten. Smith und Flannery untersuchen geschlechtsspezifische Unterschiede in den Reaktionen des Einzelnen auf zwischenmenschliche Akzeptanz und Ablehnung. Denes et al. Vorarbeiten zur Verknüpfung der Theorie des Zuneigungsaustauschs (Floyd, 2001) mit der IPAR-Theorie durch den Nachweis, dass das Geben von Zuneigung über das Empfangen von Zuneigung hinaus physische und psychische gesundheitliche Vorteile hat. Zuneigung ist ein zentraler Ausdruck zwischenmenschlicher Akzeptanz, aber IPARTheory hat sich bisher eher auf den Empfang von Zuneigung als auf das Geben von Zuneigung konzentriert. Khaleque und Ali synthetisieren die Ergebnisse von 12 Metaanalysen, in denen die Grundsätze der IPAR-Theorie mit 551 Studien von 149.440 Personen aus 31 Ländern von 1975 bis 2016 getestet wurden. Mit einem Körper der empirischen Forschung so umfangreich wie die generiert.

Nach IPARTheory ist die Metaanalyse ein wertvolles Instrument, um die kollektiven Ergebnisse zu verstehen und Wissenslücken und damit Hinweise für zukünftige empirische Studien zu identifizieren. Fuller verwendet IPARTheory als Rahmen, um die Erfahrungen von Akzeptanz-Ablehnung-LGB-Personen nach der Offenlegung zu beschreiben. Der Autor weist auch auf einige Aspekte der IPAR-Theorie hin, die weiterentwickelt werden müssen, um die Art und Weise zu erfassen, in der LGB-Personen die Akzeptanz und Ablehnung von Eltern erfahren. Zusammen bilden die Artikel in dieser Sonderausgabe die Grundlage für die nächste Generation theoretischer und empirischer Fortschritte in der IPARTheory.

Verweise

- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of societal information. *Psychological Bulletin*, *112*, 461–484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (2006). Cross-cultural theory and methodology. In J. Georgas, J. W. Berry, F. J. R. Van de Vijver, C. Kagitcibasi, & Y. H. Poortinga (Eds.), *Families across cultures: A 30-nation psychological study* (pp.51–71). New York, NY: Cambridge University Press.
- Bierman, A. (2005). The effects of childhood maltreatment on adult religiosity and spirituality: Rejecting God the father because of abusive fathers? *Journal for the Scientific Study of Religion*, *44*, 349–359. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2005.00290.x>
- Birn, R. M., Patriat, R., Phillips, M. L., Germain, A., & Herringa, R. J. (2014). Childhood maltreatment and combat posttraumatic stress differentially predict fear-related fronto-subcortical connectivity. *Depression and Anxiety*, *31*, 880–892. <https://doi.org/10.1002/da.22291>
- Bornstein, M. H. (1995). Form and function: Implications for studies of culture and human development. *Culture and Psychology*, *1*, 123–137. <https://doi.org/10.1177/1354067X9511009>
- Bornstein, M. H. (2012). Cultural approaches to parenting. *Parenting: Science and Practice*, *12*, 212–221. <https://doi.org/10.1080/15295192.2012.683359>
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). New York, NY: Basic Books.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). New York, NY: Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (2001). The bioecological theory of human development. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 10, pp. 6963–6970). New York, NY: Elsevier.
- Carlin, A. S., Kemper, K., Ward, N. G., Sowell, H., Gustafson, B., & Stevens, N. (1994). The effect of differences in objective and subjective definitions of childhood physical abuse on estimates of its incidence and relationship to psychopathology. *Child Abuse and Neglect*, *18*, 393–399.
- Courtois, C. A. (2004). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychotherapy*, *41*, 412–425.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Springer.
- Dodge, K. A., Lansford, J. E., Burks, V. S., Bates, J. E., Pettit, G. S., Fontaine, R., & Price, J. M. (2003). Peer rejection and social information-processing factors in the development of aggressive behavior problems in children. *Child Development*, *74*, 374–393. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.7402004>
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1327–1343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1327>
- Eisenberger, N. I. (2015). Social pain and the brain: Controversies, questions, and where to go from here. *Annual Review of Psychology*, *66*, 601–629. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213115146>
- Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *Journal of Comparative Neurology*, *439*, 58–62. <https://doi.org/10.1002/cne.20772>
- Floyd, K. (2001). Human affection exchange I: Reproductive probability as a predictor of men’s affection with their sons. *Journal of Men’s Studies*, *10*, 39–50. <https://doi.org/10.3149/jms.1001.39>
- Ford, J. D. (2005). Treatment implications of altered affect regulation and information processing following child maltreatment. *Psychiatric Annals*, *35*, 410–419.
- Ford, J. D., & Russo, E. (2006). Trauma-focused, present-centered, emotional self-regulation approach to integrated treatment for posttraumatic stress and addiction: Trauma adaptive recovery group education and therapy (TARGET). *American Journal of Psychotherapy*, *60*, 335–355.
- Hanke, K., & Vauclair, C. -M. (2016). Investigating the human value of “forgiveness” across 30 countries: A cross-cultural meta-analytic review. *Cross-Cultural Research*, *50*, 215–230. <https://doi.org/10.1177/1069397116641085>
- Kagan, J. (1978, August 1). The parental love trap. *Psychology Today*, *12*, 54–61.
- Kardiner, A. (1945). *The psychological frontiers of society*. New York, NY: Columbia University Press.
- Khaleque, A. (2013). Perceived parental warmth, and children’s psychological adjustment, and personality dispositions: A meta-analysis. *Journal of Child and Family Studies*, *22*, 297–306. <https://doi.org/10.1007/s10826-012-9579-z>
- Khaleque, A., & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance–rejection theory: Constructs and measures. *Journal of Family Theory & Review*, *9*, 441–458.
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance–rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, *64*, 54–64. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2011). Transnational relations between perceived parental acceptance and personality dispositions of children and adults: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, *16*, 103–115. <https://doi.org/10.1177/1088868311418986>
- Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2012). Pancultural associations between perceived parental acceptance and psychological adjustment of children and adults: A meta-analytic review of worldwide research. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *43*, 784–800. <https://doi.org/10.1177/0022022111406120>

- Khaleque, A., Rohner, R. P., & Laukkala, H. (2008). Intimate partner acceptance, parental acceptance, behavioral control, and psychological adjustment among Finnish adults in ongoing attachment relationships. *Cross-Cultural Research, 42*, 35–45. <https://doi.org/10.1177/1069397107309755>
- Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2016). [Now Ki, P., Rohner, R. P., Britner, P. A., Halgunseth, L., & Rigazio-DiGilio, S. A. (2018).] Remembrances of parental rejection in childhood and coping: Gender differences on the role of acceptance by one parent and the mediation effect of intimate partner relationships. *Journal of Child and Family Studies, 27* (8), 2441–2455. DOI: 10.1007/s10826-018-1074-8.
- Korbin, J. E., & Spilsbury, C. E. (1999). Cultural competence and child neglect. In H. Dubowitz (Ed.), *Neglected children: Research, practice, and policy* (69–88). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Korelitz, K. E., & Garber, J. (2016). Congruence of parents' and children's perceptions of parenting: A meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 45*, 1973–1995. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0524-0>
- Lansford, J. E., Godwin, J., Uribe Tirado, L. M., Zelli, A., Al-Hassan, S. M., Bacchini, D., ...Alampay, L. P. (2015). Individual, family, and culture level contributions to child physical abuse and neglect: A longitudinal study in nine countries. *Development and Psychopathology, 27*, 1417–1428.
- Lefcourt, H. M. (2014). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). New York, NY: Taylor & Francis.
- Lemerise, E., & Arsenio, W. (2000). An integrated model of emotion processes and cognition in social information processing. *Child Development, 71*, 107–118. <https://doi.org/10.1111/14678624.00124>
- Luby, J. L., Barch, D. M., Belden, A., Gaffrey, M. S., Tillman, R., Babb, C., ...Botteron, K. N. (2012). Maternal support in early childhood predicts larger hippocampal volumes at school age. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 8*, 2854–2859. <https://doi.org/10.1073/pnas.1118003109>
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin, 131*, 202–223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Machado, M., Machado, F., Neves, S., & Fávero, M. (2014). How do parental acceptance–rejection, power, and prestige affect psychological adjustment? A quantitative study with a sample of Portuguese college students. *Cross-Cultural Research, 48*, 295–304. <https://doi.org/10.1177/1069397114528459>
- Marusak, H. A., Martin, K. R., Etkin, A., & Thomason, M. E. (2015). Childhood trauma exposure disrupts the automatic regulation of emotional processing. *Neuropsychopharmacology, 40*, 1250–1258.
- Masten, A. S. (2014). Invited commentary: Resilience and positive youth development frameworks in developmental science. *Journal of Youth and Adolescence, 43*, 1018–1024. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0118-7>
- McNeely, C. A., & Barber, B. K. (2010). How do parents make adolescents feel loved? Perspectives on supportive parenting from adolescents in 12 cultures. *Journal of Adolescent Research, 25*, 601–631. <https://doi.org/10.1177/0743558409357235>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Adult attachment and happiness: Individual differences in the experience and consequences of positive emotions. In I. Boniwell, S. A. David, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (pp. 834–846). Oxford, England: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0061>
- Parent, J., Forehand, R., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Reising, M. M., Seehuus, M., & Compas, B. E. (2014). Parent and adolescent reports of parenting when a parent has a history of depression: Associations with observations of parenting. *Journal of Abnormal Child Psychology, 42*, 173–183. <https://doi.org/10.1007/s10802-013-9777-1>
- Phillips, T. M., Wilmoth, J. D., Wall, S. K., Peterson, D. J., Buckley, R., & Phillips, L. E. (2013). Recollected parental care and fear of intimacy in emerging adults. *Family Journal, 21*, 335–341. <https://doi.org/10.1177/1066480713476848>
- Putnick, D. L., Bornstein, M. H., Lansford, J. E., Malone, P. S., Pastorelli, C., Skinner, A. T., ...Oburu, P. (2014). Perceived mother and father acceptance–rejection predict four unique aspects of child adjustment across nine countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 56*, 923–932. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12366>
- Ripoll, K. J., & Carillo, S. (2016). Adult intimate relationships: Linkages between interpersonal acceptance–rejection theory and adult attachment theory. *Online Readings in Psychology and Culture, 6* (2). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1149>
- Rohner, R. P. (1975). *They love me, they love me not: A worldwide study of the effects of parental acceptance and rejection*. New Haven, CT: HRAF Press.
- Rohner, R. P. (1986). *The warmth dimension: Foundations of parental acceptance–rejection theory*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Rohner, R. P. (2004). The parental “acceptance–rejection syndrome”: Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist, 59*, 830–840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P. (2005a). Glossary of significant concepts in parental acceptance–rejection theory. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 379–397). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005b). Parental acceptance–rejection questionnaire (PARQ): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. (2005c). Parental acceptance–rejection/control questionnaire (PARQ/Control): Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 137–186). Storrs, CT: Rohner Research Publications.

- Rohner, R. P. (2017). *Interpersonal acceptance–rejection bibliography*. Retrieved from <http://csiar.uconn.edu/bibliography/>
- Rohner, R. P., Bourque, S. L., & Elordi, C. A. (1996). Children's perceptions of corporal punishment, caretaker acceptance, and psychological adjustment in a poor, biracial Southern community. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 842–852. <https://doi.org/10.2307/353974>
- Rohner, R. P., & Carrasco, M. A. (Eds.). (2014). Parental power and prestige moderate the effects of perceived acceptance on offspring's psychological adjustment [Special issue]. *Cross-Cultural Research*, 48 (3).
- Rohner, R. P., & Chaki-Sircar, M. (1988). *Women and children in a Bengali village*. Hanover, NH: University Press of New England.
- Rohner, R. P., Kean, K. J., & Cournoyer, D. E. (1991). Effects of corporal punishment, perceived caretaker warmth, and cultural beliefs on the psychological adjustment of children in St. Kitts, West Indies. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 681–693.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2005). Personality assessment questionnaire: Test manual. In R. P. Rohner & A. Khaleque (Eds.), *Handbook for the study of parental acceptance and rejection* (4th ed., 187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2010). Testing central postulates of parental acceptance–rejection theory (PARTheory): A meta-analysis of cross-cultural studies. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 73–87. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00040.x>
- Rohner, R. P., & Rohner, E. C. (1981). Parental acceptance–rejection and parental control: Cross-cultural codes. *Ethnology*, 20, 245–260. <https://doi.org/10.2307/3773230>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York, NY: Free Press.
- South, S. A., & Jarnecke, A. A. (2015). Genetic and environmental influences on adult mental health: Evidence for gene–environment interplay as a function of maternal and paternal discipline and affection. *Behavior Genetics*, 45, 438–450. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9716-8>
- Souza-Queiroz, J., Boisgontier, J., Etain, B., Poupon, C., Duclap, D., d'Albis, M. -A., ...Houenou, J. (2016). Childhood trauma and the limbic network: A multimodal MRI study in patients with bipolar disorder and controls. *Journal of Affective Disorders*, 200, 159–164. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.038>
- Sultana, S., & Khaleque, A. (2016). Differential effects of perceived maternal and paternal acceptance on male and female adult offspring's psychological adjustment. *Gender Issues*, 33, 42–54. <https://doi.org/10.1007/s12147-015-91470>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- UNICEF. (2016). *State of the world's children 2016*. Retrieved from https://www.unicef.org/publications/index_91711.html
- Van Harmelen, A. -L., van Tol, M. -J., van der Wee, N. J. A., Veltman, D. J., Aleman, A., Spinhoven, P., ...Elzinga, B. M. (2010). Reduced medial prefrontal cortex volume in adults reporting childhood emotional maltreatment. *Biological Psychiatry*, 68, 832–838. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2010.06.011>
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Whiting, J. W. M., & Child, I. L. (1953). *Child training and personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Wilson, R. S., Boyle, P. A., Levine, S. R., Yu, L., Anagnos, S. E., Buchman, A. S., ...Bennett, D. A. (2012). Emotional neglect in childhood and cerebral infarction in older age. *Neurology*, 79, 1534–1539. <https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e31826e25bd>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Trevaskis, S., Nesdale, D., & Downey, G. (2014). Relational victimization, loneliness and depression: Indirect associations via self and peer reports of rejection sensitivity. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 568–582. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-9993-6>
- Journal of Family Theory & Review*, 9 (December 2017): 426–440 DOI:10.1111/jftr.12219 Reprinted with permission.

Teil Zwei

**Informationsblätter für die klinische Praxis
(Akzeptanz-Ablehnung Syndrom)**

Einführung

Die wahrgenommene Ablehnung durch eine Bindungsfigur (z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) ist mit einer Gruppe von sieben Personen verbunden

10 Persönlichkeitsdispositionen. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigt Selbstwertgefühl; negative Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Dazu gehört auch die Erfahrung von Angstzuständen, Unsicherheit und insbesondere bei Kindern die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Die in diesem Abschnitt des Handbuchs enthaltenen Handouts für Kunden konzentrieren sich auf diese Persönlichkeitsdispositionen, von denen bekannt ist, dass sie weltweit mit einer wahrgenommenen Ablehnung verbunden sind. Sie sind praktischer Natur und sollen IPARTheory in die klinische Praxis integrieren, um Kunden, die sich von der Ablehnung erholen, besser bedienen zu können. Wie im Vorwort angegeben, ist dieses Handbuch in Arbeit. Das bedeutet, dass neue Handouts für Kunden hinzugefügt werden, sobald wir sie fertigstellen. Bitte übersetzen Sie sie nach Bedarf und verwenden Sie sie in Ihrer Lehre, Forschung und klinischen Praxis.



Das Akzeptanz- Ablehnungs- Syndrom

Dr. Ronald P. Rohner
& Dr. David G. Rising

SARA BESCHREIBTE IHRE ELTERN ALS GUTE MENSCHEN> WÄHREND SIE AUFWUCHS< ERFÜLLTEN SIE IHRE KÖRPERLICHEN BEDÜRFNISSE: SIE WAR AN VIELE BEZIEHUNGEN BETEILIGT, BESCHÄFTIGT MIT AKTIVITÄTEN UND MOCHTE GEMEINSCHAFT. Ab einem bestimmten Grad wusste sie, dass sie das Beste für sie wollten, obwohl sie nicht viel Zeit hatten, um mit ihr zu verbringen. Die Kommunikation innerhalb des Hauses war darauf ausgerichtet, Dinge zu erledigen und Verantwortlichkeiten zu erfüllen. Sara war sich nicht bewusst, dass Beziehungen mehr beinhalteten als das, was sie zu Hause wusste.

Als sie älter wurde, wollte Sara unbedingt die Verbundenheit mit Menschen, doch sie kämpfte mit Freundschaften. Sie glaubte, ihre Freunde würden entdecken, dass sie nicht die Person war, für die sie sie hielten. Sie übte erheblichen Druck auf sich selbst aus, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden, und musste in allem, was sie tat, perfekt sein. Sara fehlte ein Gefühl für ihre eigene persönliche Identität und sie fand sich dabei, in andere Kommentare und Verhaltensweisen „einzulesen“. Sie lebte in ständiger Angst vor Ablehnung und mit emotionalen Schmerzen, die oft unerträglich waren. Sie bemühte sich, den Grund für ihre Existenz zu finden und hatte keine Worte, um zu beschreiben, womit sie es zu tun hatte.

Sara hat viel Zeit und Energie aufgewendet, um in ihrem Job erfolgreich zu sein, und sie wurde mit zusätzlicher Arbeit und Bezahlung belohnt. Aber ihre Beziehungen waren enttäuschend. Sie lernte gut zu maskieren, indem sie Gefühle abschloss, die ihr Leben nur zu komplizieren schienen. Dadurch fühlte sie sich isolierter und allein. Sie dachte oft an Selbstmord, um dem Fehlen bedeutungsvoller Verbindungen zu anderen zu entkommen.

VIELE ERWACHSENE, DIE SICH BERATEN LASSEN LEIDEN UNTER EINER BEEINTRÄCHTIGTEN FÄHIGKEIT LIEBE ZU AKZEPTIEREN

Dieses Problem tritt häufig auf rückverfolgbar auf ihre Kindheit, in der sie einige wahrnehmen Form der offenen oder verdeckten Ablehnung von ihren Eltern oder primären Betreuern. Kinder brauchen überall Akzeptanz von ihren Eltern und anderen primären Betreuern. Wenn dieses Bedürfnis nicht zufriedenstellend erfüllt wird, melden sich Kinder weltweit - unabhängig von Unterschieden in Kultur, Geschlecht, Alter, ethnischer Zugehörigkeit oder dergleichen - feindlich und aggressiv zu sein, abhängig oder defensiv unabhängig zu sein, in Selbstwertgefühl und Selbstadäquanz beeinträchtigt zu sein, emotional nicht zu reagieren, emotional instabil zu sein und unter anderem eine negative Weltanschauung zu haben. Wenn Kinder erwachsen werden, kristallisieren sich diese negativen

Arten der Ablehnung im Kindesalter und in Erwachsenenbeziehungen

Umfangreiche interkulturelle Forschungen über einen Zeitraum von mehr als 60 Jahren zeigen, dass die Ablehnung von Eltern sowie die Ablehnung durch andere Bezugspersonen durch jede Kombination von vier Hauptausdrücken erfahren werden kann (Rohner, 2004, 2019). Dazu gehören: 1) kalt und unempfindlich (das Gegenteil von warm und liebevoll); 2) feindlich

und aggressiv

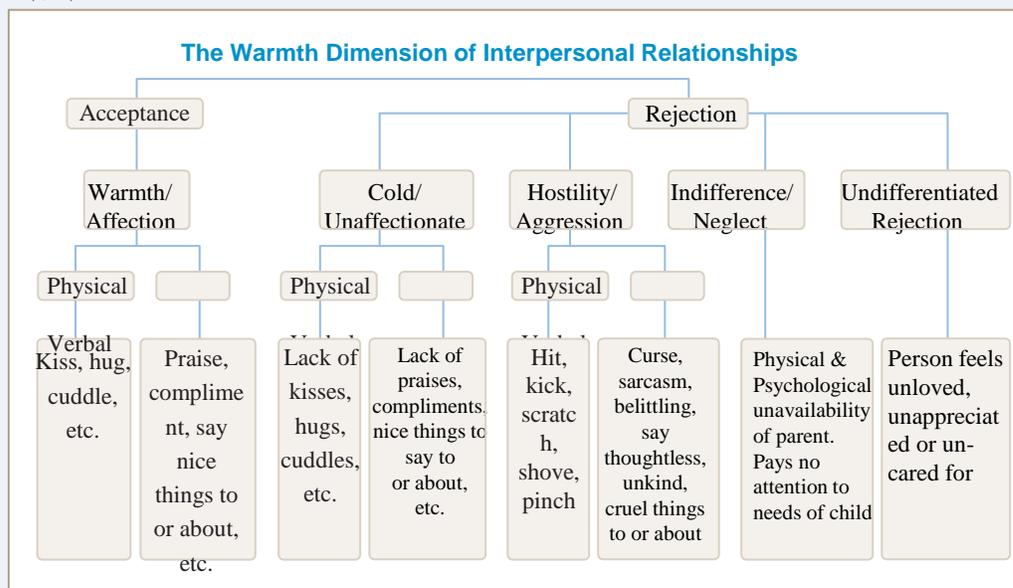
; 3) gleichgültig und vernachlässigend; und 4) undifferenzierte Ablehnung. Undifferenzierte Ablehnung bezieht sich auf die Wahrnehmung des Einzelnen, dass seine Eltern oder andere Bindungsfiguren sich nicht wirklich um sie kümmern oder sie lieben, obwohl es möglicherweise keine klaren Verhaltensindikatoren gibt, denen ihre Eltern oder Partner vernachlässigen, die sie nicht beeinflussen oder die sie nicht mögen

Diese Ausdrücke der zwischenmenschlichen Ablehnung sind in der folgenden Abbildung dargestellt:

Negative Persönlichkeitsveranlagungen, die häufig auf Ablehnung zurückzuführen sind

Wie bereits erwähnt, kristallisieren sich die psychologischen und verhaltensbezogenen Konsequenzen einer wahrgenommenen Abstoßung (beginnend in der Kindheit und bis in den Erwachsenenalter hinein) zu einer spezifischen Gruppe negativer Persönlichkeitsdispositionen heraus, die zusammen Teil des Akzeptanz-Ablehnungs-Syndroms sind. Jede dieser Dispositionen wird unten erklärt:

1. Feindlich / aggressiv, passiv-aggressiv oder Probleme im Umgang mit Wut - Kinder und Erwachsene, die eine signifikante Ablehnung wahrnehmen, empfinden wahrscheinlich zunehmende Wut und Ressentiments, die sie möglicherweise ausdrücken in offener körperlicher oder verbaler Aggression oder auf passiv-aggressive Weise wie Schmolzen, Sturheit und absichtliches Aufschieben. Solche Personen können auch Schwierigkeiten haben, mit ihren Gefühlen umzugehen Feindseligkeit, wie sie sich in wütenden Tagträumen oder Nachträumen zeigt, oder in besorgter Besorgnis über die eigene oder die eingebildete Feindseligkeit anderer.
2. Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit - Viele abgelehnte Kinder und Erwachsene haben das Bedürfnis nach ständiger Beruhigung und emotionaler Unterstützung und stehen in übermäßig abhängiger Weise in Beziehung zu anderen. Sie passen manchmal ihr Verhalten an diejenigen an, von denen sie abhängig sind. Ihre Suche nach Liebe kann dazu führen, dass sie Gedanken und Gefühle leugnen, die sie provozieren könnten



The Acceptance-Rejection Syndrome

andere, um sie zu kritisieren. Sie fühlen sich möglicherweise psychologisch gelähmt, wenn sie alleine sind, und müssen wiederholt versichert werden, dass sie nicht verlassen werden. Einige abgelehnte Kinder und Erwachsene werden defensiv unabhängig. Defensiv Unabhängigkeit ist wie gesunde Unabhängigkeit, indem Individuen relativ wenige Gebote für positive Reaktionen von anderen abgeben. Es ist jedoch anders als bei einer gesunden Unabhängigkeit, dass sich defensiv unabhängige Menschen weiterhin nach Wärme und Unterstützung sehnen (positive Reaktion), obwohl sie dies manchmal nicht erkennen. Aufgrund der Anhäufung von Wut, Misstrauen und anderen negativen Emotionen, die durch chronische Ablehnung hervorgerufen werden, leugnen sie dieses Bedürfnis oft positiv und sagen tatsächlich: „Vergiss dich! Ich brauche dich nicht. Ich brauche niemanden.“ Defensiv Unabhängigkeit mit den damit verbundenen wütenden Emotionen und Verhaltensweisen führt manchmal zu einem Prozess der Gegenabweisung, bei dem Personen, die sich abgelehnt fühlen, die Person (en) ablehnen, die sie ablehnen. Es überrascht nicht, dass dieser Prozess manchmal zu einem Kreislauf von Gewalt und anderen schwerwiegenden Beziehungsproblemen führt.

3. Negatives Selbstwertgefühl – Individuen neigen dazu, sich selbst so zu sehen, wie sie glauben, dass ihre Eltern und andere Bezugspersonen sie sehen. Daher, soweit Da Kinder und Erwachsene das Gefühl haben, dass ihre Bezugspersonen sie nicht lieben, fühlen sie sich wahrscheinlich nicht liebenswürdig, vielleicht sogar unwürdig, geliebt zu werden. Und aufgrund ihres beeinträchtigten Selbstwertgefühls fühlen sie sich möglicherweise von offener oder impliziter Kritik dieser Bezugspersonen niedergeschlagen.

4. Negative Selbstadäquanz – Wenn Individuen das Gefühl haben, anderen unterlegen zu sein oder nicht geliebt zu werden, neigen sie oft dazu, sich als nicht kompetent zu sehen, um die Aufgaben des Lebens zu bewältigen und ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Und manchmal verunglimpfen sie sich selbst und ihre Leistungen.

5. Emotionale Instabilität – Wut, negative Selbstgefühle, negative Selbstadäquanz und andere Konsequenzen der wahrgenommenen Ablehnung verringern tendenziell die Fähigkeit abgelehnter Kinder und Erwachsener, effektiv mit Stress umzugehen. Aus diesem Grund sind viele Menschen, die sich abgelehnt fühlen, emotional weniger stabil als Menschen, die sich akzeptiert fühlen. Sie werden oft leicht von den Stresssituationen überwältigt dass akzeptierte Menschen mit größerer emotionaler Stabilität umgehen können.

6. Emotionale Unempfindlichkeit – Als Reaktion auf die mit Ablehnung verbundenen psychischen Schmerzen schließen viele Kinder und Erwachsene emotional ab, um sich vor dem Schaden einer weiteren Ablehnung zu schützen. Das heißt, sie reagieren weniger emotional. Dabei haben sie oft Probleme, Liebe auszudrücken und zu wissen, wie man sie von anderen akzeptiert oder sogar akzeptiert.

7. Negative Weltanschauung – all diese akut schmerzhaften Gefühle, die mit wahrgenommener Ablehnung verbunden sind, veranlassen Kinder und Erwachsene, eine negative Weltanschauung zu entwickeln. Das heißt, sie neigen dazu, eine Sichtweise zu entwickeln der Welt - des Lebens, der zwischenmenschlichen Beziehungen und der Natur der menschlichen Existenz - als nicht vertrauenswürdig, feindselig, unfreundlich, emotional unsicher, bedrohlich oder gefährlich sein. Darüber hinaus erstrecken sich diese Gedanken und Gefühle häufig auf die Überzeugungen der Menschen über die übernatürliche Welt (d. H. Gott und andere religiöse Überzeugungen).

Zusammen beeinflussen diese negativen Persönlichkeitsdispositionen - zusammen mit der Angst, Unsicherheit und den verzerrten Denkprozessen, die mit dem Gefühl verbunden sind, von Bindungsfiguren abgelehnt zu werden - die Art und Weise, wie abgelehnte Kinder und Erwachsene Ereignisse wahrnehmen und zwischenmenschlich reagieren. Zum Beispiel neigen viele abgelehnte Personen dazu, Feindseligkeiten wahrzunehmen, bei denen keine beabsichtigt ist, absichtliche Ablehnung in unbeabsichtigten Handlungen bedeutender anderer zu sehen oder ihren persönlichen Wert angesichts starker Gegeninformationen abzuwerten. Diese negativen Tendenzen werden oft in neue Beziehungen übertragen, in denen abgelehnte Personen möglicherweise Schwierigkeiten haben, anderen emotional zu vertrauen, oder in denen sie hypervigilant und überempfindlich gegenüber jeder geringfügigen oder Anzeichen emotionaler Unzuverlässigkeit oder Ablehnung werden.

Behandlung

Die Überwindung der Abstoßung beim Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom oder insbesondere die Überwindung aller oben diskutierten negativen Persönlichkeitsdispositionen ist keine leichte Aufgabe. Der Prozess kann je nach Form, Häufigkeit, Schweregrad und Dauer der Abstoßungserfahrung jahrelangen Behandlungsaufwand erfordern. Hier sind einige Elemente, die für eine erfolgreiche Behandlung hilfreich sein können:

1. Bewertung der Art der wahrgenommenen Ablehnung, die in der Kindheit oder im Erwachsenenalter erlebt wurde, und der Auswirkungen dieser Ablehnung auf den Einzelnen im Hinblick auf die zuvor aufgeführten Persönlichkeitsveranlagungen

Selbstberichtsfragebögen sind in dieser Hinsicht hilfreich. Diese sind:

- a. Kinderversion des Fragebogens zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern (Child PARQ) - Vater- /Mutterformulare
- b. Kinderversion des Fragebogens zur Akzeptanz /Ablehnung / Kontrolle der Eltern (PARQ / Kontrolle für Kinder) - Vater- / Mutterformulare
- c. Erwachsenenversion des Fragebogens zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern (PARQ für Erwachsene) -Vater- / Mutterformulare
- d. Erwachsenenversion des Fragebogens zur Ablehnung /Kontrolle von Eltern (PARQ / Kontrolle für Erwachsene) - Vater- / Mutterformulare
- e. Fragebogen zur Beziehung zwischen Erwachsenen (IARQ)
- f. Kinderversion des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (Child PAQ)
- g. Erwachsenenversion des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ für Erwachsene)

Hinweis: Alle diese Maßnahmen sind enthalten in: *Rohner & Khaleque (2005), Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*. Das Handbuch ist bei Rohner Research Publications erhältlich (Adresse unten).

2. Beratung, die sich auf Folgendes konzentriert:
 - a. Aufbau von Vertrauen mit dem Berater und in anderen wichtigen Beziehungen.
 - b. Entwicklung eines Behandlungsplans mit Zielen im Zusammenhang mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom.
 - c. Identifizieren, Verstehen und Ändern der negativen mentalen Repräsentationen / kognitiven Verzerrungen, die mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verbunden sind
 - d. Förderung des Ausdrucks von Gefühlen und der Trauer um Verluste im Zusammenhang mit mangelnder Akzeptanz in der Kindheit oder mit einer erwachsenen Bezugsperson.
 - e. Vergebung der Personen, die zu den Gefühlen der Ablehnung beigetragen haben. (Dies bedeutet nicht unbedingt Versöhnung mit denen, die zur Ablehnungserfahrung beigetragen haben. Die Versöhnung hängt davon ab, ob diejenigen, die die Ablehnung durchgeführt haben, die Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen.)
 - f. Anzeichen einer emotional gesunden Person erkennen, damit abgelehnte Personen lernen können, klüger zu vertrauen.

- g. Verhaltensänderungen und Kompetenzaufbau im Zusammenhang mit jeder der negativen Persönlichkeitsdispositionen (z. B. Defensive Unabhängigkeit - Eingehen von Risiken, um positive Beziehungen zu erreichen und aufzubauen; emotionale Instabilität - Entwicklung emotionaler Regulationsfähigkeiten).
 - h. Aufbau eines Unterstützungssystems - Unterstützung der abgelehnten Person bei der Suche nach Personen, die Unterstützung und eine „korrigierende Erfahrung“ in Bezug auf die Akzeptanz bieten können. Dies kann in
 - i. "Eins-zu-Eins" -Interaktion (d. H. Mentoring-Beziehungen) oder innerhalb von Gruppen (d. H. Therapiegruppen oder mit Menschen in einer Religionsgemeinschaft) stattfinden.
3. Psychopharmaka zur Augmentberatung (wenn ein Arzt glaubt, dass die Person ist ein guter Kandidat für eine Medikamentenstudie im Zusammenhang mit Symptomen von Depressionen und / oder Angstzuständen).
 4. Spirituelle Ansätze (d. H. Innere Heilungsgebetsansätze und Meditation).
 5. Bibliothherapie / Videotherapie:
 - a. Lesen von Büchern / Ansehen von Filmen im Zusammenhang mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom (siehe z. B. Rohners Online-Video zu Vorteile der gegebenen und erhaltenen Zuneigung: Interkulturelle Beweise“ - verfügbar unter csiar.uconn.edu).
 - b. Internet-based websites related to information on the Acceptance-Rejection Syndrome (i.e., csiar.uconn.edu).
 6. Internetbasierte Websites mit Informationen zum Ausdruck bringen, die Ablehnung erfahren haben (die Erfahrung der Ablehnung nutzen, um anderen zu helfen).

Verweise

- Rohner, R.P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59, 827-840.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. (2019). *Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory*. Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, October 3, 2019.
- Rohner Research Publications—www.rohnerresearchpublications.com

Das Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom: **Umgang mit Wut und Groll**

Dr. David G. Rising
& Dr. Ronald P.
Rohner

IN DEM 1997 FILM, GOOD WILL HUNTING, WILL HUNTING—EIN 20 JÄHRIGER VON SÜD BOSTON; DER EINEN GEHEIMDIENST AUF GENIESTUFE HATTE ENTSCHEID SICH DAFÜR ALS HAUSMEISTER ZU ARBEITEN ANSTATT YUM MASSACHUSTES INSTUTE OF TECHNOLOGIE MIT ZU GEHEN Nachdem er den Mann geschlagen hatte, der ihn als Kind gemobbt hatte, musste er einen Therapeuten aufsuchen und bei einem renommierten Professor, Professor Gerald Lambeau, fortgeschrittene Mathematik studieren. Will war respektlos gegenüber seinen ersten beiden Therapeuten, die sich schließlich weigerten, mit ihm zu arbeiten. In seiner Verzweiflung rief Professor Lambeau seinen entfremdeten Mitbewohner College an. Im Gegensatz zu den anderen Therapeuten drückte Sean Wills Abwehr zurück und nach ein paar unproduktiven Sitzungen öffnete sich Will. Will enthüllte Sean, dass er ein Waisenkind war und dass sein Pflegevater ihn körperlich missbraucht hatte. In einer Therapiesitzung wies Sean darauf hin, dass Will so geschickt darin war, zukünftige Misserfolge in seinen zwischenmenschlichen Beziehungen zu antizipieren, dass er sie absichtlich sabotierte, um das Risiko einer zukünftigen Ablehnung zu vermeiden. In einer anderen Sitzung half Sean Will zu erkennen, dass der Missbrauch, den er in seiner Kindheit von seinem Pflegevater erfahren hatte, nicht Wills Schuld war. Schließlich gelang es Will, seine Angst vor Ablehnung zu überwinden und sich mit seiner entfremdeten Freundin zu versöhnen. (Nach Wikipedia, 2014).

Wahrgenommene Ablehnung durch eine Befestigungsfigur (z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) ist bekanntermaßen mit einer spezifischen Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigtes Selbstwertgefühl; negative Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Dazu gehören auch die Erfahrung von Angstzuständen, Unsicherheit und für Kinder die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Dieses klinische Handout konzentriert sich auf die Probleme von Wut, Feindseligkeit und Aggression, die häufig mit wahrgenommener Ablehnung verbunden sind. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen, mit chronischem Ärger und Ressentiments umzugehen, die sich aus der Ablehnung der Vergangenheit und der Gegenwart ergeben.

Behandlungsempfehlungen für den Umgang mit Wut und Ressentiments, die sich aus der wahrgenommenen Ablehnung ergeben

1. Lassen Sie sich von einem qualifizierten professionellen Berater helfen. Vielleicht können Sie Ihre Wutprobleme selbst lösen, aber viele Menschen können dies nicht ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters. Wut im Zusammenhang mit wahrgenommener Ablehnung kann maskiert werden

viele Möglichkeiten, die es schwierig machen, ohne die Hilfe eines qualifizierten Therapeuten zu erkennen. Darüber hinaus sind Unterstützung und Rechenschaftspflicht wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Behandlung.

2. **Erwägen Sie eine medizinische Beurteilung**
Es ist wichtig, eine aktuelle körperliche Untersuchung durch einen kompetenten Arzt durchführen zu lassen, um mögliche organische Ursachen auszuschließen, die zu chronischen Wutproblemen führen können. Manchmal maskieren psychische Probleme körperliche Störungen. Zum Beispiel ist bekannt, dass eine Unterfunktion der Schilddrüse, auch als Hypothyreose bekannt, mit einer Depression verbunden sein kann. Reizbarkeit ist ein häufiges Problem bei Menschen, die an einer klinischen Depression im Zusammenhang mit Hypothyreose leiden.
3. **Erhöhen Sie das Bewusstsein für den damit verbundenen Ärger zu früheren Ablehnungserfahrungen.**
Wie bereits erwähnt, sind sich viele Menschen nicht bewusst, dass sie ungelösten Ärger über vergangene Ablehnungserfahrungen haben. Sie zeigen, was Berater als schlechtes innerpsychisches Bewusstsein bezeichnen. Ohne innerpsychisches Bewusstsein ist es schwierig, Ärger effektiv zu handhaben. Verschiedene Tools im Rahmen der

Eine Beratungsbeziehung kann hilfreich sein, um das Bewusstsein für Ärger zu schärfen, der sich aus der Ablehnung in der Vergangenheit ergibt. Dazu gehören: Journaling; Ausfüllen von Selbstberichtsfragebögen wie dem Fragebogen zur Akzeptanz und Ablehnung von Eltern (PARQ; Rohner, 2005) und dem Fragebogen zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ; Rohner & Khaleque, 2005); und im Gebet um Erleuchtung.

4. **Verwenden Sie Wut, um angemessene Grenzwerte zu aktivieren.** Wut ist eine energetisierende Emotion, die auf positive Weise genutzt werden kann, um geeignete Grenzen für Menschen zu setzen und festzulegen, die als emotional unsicher wahrgenommen werden und die Hauptquelle (n) waren) der Ablehnung in Ihrem Leben. Das Setzen gesunder Grenzen als Form der Schadensbegrenzung ist eine wichtige Aufgabe in der Beratungsbeziehung.
5. **Wähle Vergebung.** Untersuchungen zeigen, wie wichtig Vergebung für die psychische Gesundheit ist. Die mangelnde Bereitschaft zu vergeben führt dazu, dass die Menschen in einen Kreislauf aus Wut und Groll geraten. Everett L. Worthington Jr., Psychologe, Forscher und Autor umfangreicher Forschungen zur Vergebung, schrieb ein Buch mit dem Titel *Vergeben und Versöhnen: Brücken zu Ganzheit und Hoffnung* (2003). Dieses Buch beschreibt fünf Schritte namens REACH, die in den Prozess des Erreichens der Vergebung involviert sind:
 - 1) **Erinnere dich an den Schmerz;** 2) **Einfühlen;** 3) **Altruistisches Geschenk der Vergebung;** 4) **sich öffentlich zur Vergebung verpflichten;** und 5) **Halte an der Vergebung fest.** Sie können dieses Buch und diese Schritte hilfreich finden, um Vergebung zu erreichen.
6. **Trauer um deinen Verlust** Viele Menschen sind nicht in der Lage, ihren Ärger zu lösen, weil sie keine Verluste aufgrund der Ablehnung in der Vergangenheit begangen haben. Der verstorbene Michael Jackson - der berühmte Popstar - wurde möglicherweise mit ungelöstem Kummer belastet, der mit einem Mangel an wahrgenommener Akzeptanz in der Kindheit zusammenhängt. Sein gut dokumentierter Ärger über seinen Vater könnte mit der Unfähigkeit zusammenhängen, Verluste in seiner Kindheit zu akzeptieren.
7. **Identifizieren Sie ungenaue Überzeugungen in Bezug auf Ablehnung** und ersetzen Sie sie durch genaue Überzeugungen. Ein Schlüsselaspekt beim Umgang mit Wut, die sich aus der Ablehnung der Vergangenheit ergibt, besteht darin, ungenaue Überzeugungen zu identifizieren, die sich aus der Ablehnung der Vergangenheit ergeben, und sie durch genaue Überzeugungen zu ersetzen. Andernfalls können diese verzerrten Überzeugungen die gesunde Persönlichkeit und das Funktionieren der Beziehung beeinträchtigen und somit zu Depressionen, Einsamkeit, Angst, Angst, giftiger Scham, falscher Schuld und mehr Wut führen.

8. Vertraue darauf, dass am Ende die Gerechtigkeit

bedient wird für vergangene Ablehnungserfahrungen.

Jeder ist mit einem Bedürfnis nach Gerechtigkeit verbunden. Das Streben nach Gerechtigkeit für die Ablehnung der Vergangenheit kann jedoch die emotionale Gesundheit berauben und zu einer Bindung von Bitterkeit und Ressentiments führen. Es ist wichtig, eine Weltanschauung anzunehmen, die Ungerechtigkeit erklärt und Überzeugungen einbezieht, die die Vorstellung fördern, dass Gerechtigkeit am Ende gedient wird. Andernfalls ist die Versuchung ohne ein solides Glaubenssystem, das die Rechtfertigung vergangener Ungerechtigkeiten einschließt, groß, sich selbst zu rächen und Gerechtigkeit zu suchen.

9. Erfüllen Sie die Anforderungen für die Akzeptanz von Safe Menschen und - für Gläubige - ein liebender Gott

Es ist wichtig, dass Sie lernen, Merkmale einer emotional sicheren Person zu identifizieren, damit Sie sichere Personen finden, bei denen Sie nach Akzeptanz suchen können. Es ist auch wichtig, alle verzerrten Überzeugungen zu identifizieren, die Sie möglicherweise über Gott haben (wenn Sie ein Gläubiger sind), die Sie möglicherweise daran hindern, eine Bindung an Gott zu entwickeln. Für die Gläubigen kann ein starker Glaube an die Realität der Liebe, Selbstverständlichkeit und Akzeptanz Gottes als Puffer gegen Ablehnung dienen und das Selbstwertgefühl steigern.

10. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Medikamente. Einige Menschen können von Psychopharmaka (d. H. Antidepressiva) profitieren, um Wutgefühle zu lindern, die mit Depressionen aufgrund von Abstoßung verbunden sein können. Die Entscheidung zur Verwendung solcher Medikamente muss in Absprache mit Ihrem Arzt und Berater getroffen werden. Medikamente wirken nicht bei jedem. Viele Menschen berichten jedoch, dass ihnen Medikamente helfen.

Verweise

- Rohner, R. P. (2005). Parental Acceptance-Rejection Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (43–106). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R. P. & Khaleque, A. (2005). Personality Assessment Questionnaire Test Manual. In Rohner, R. P. & Khaleque, A. (Eds.) *Handbook for the study of parental acceptance and rejection*, 4th edition (187–226). Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2014). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Wikipedia. (2012). *Good Will Hunting*. Retrieved January 24, 2014 from <http://en.wikipedia.org>.
- Worthington, Jr., E. L. (2003). *Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and healing*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.

Das Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom:

Überwindung von Abhängigkeit oder defensiver Unabhängigkeit

Dr. David G. Rising
& Dr. Ronald P.
Rohner

BILL WAR DAS MITTLERE KIND IN EINER FAMILIE VON FÜNF KINDERN: WÄHREND SEINER KINDHEIT UND JUGEND WAR SEIN VATER KALT UND UNBEINTRÄCHTIGT UND SAGTE BILL NIE; DASS ER IHN LIEBT UND HAT NUR SELTEN KÖRPERLICHE AUSWIRKUNGEN: Sein Vater war oft kritisch und manchmal körperlich missbräuchlich für seine Mutter sowie für seinen älteren Bruder und eine jüngere Schwester. Außerdem war es gut verstanden - und Bills älterer Bruder erinnerte manchmal den Rest seiner Geschwister -, dass ihr Vater nur ein Kind wollte. Bills Mutter war eine liebevolle Person, stand aber aufgrund von Bills Vater, der sehr kontrollierend und dominant war, oft unter starkem Stress. Sie benutzte Bill oft als „Resonanzboden“ und suchte auch bei ihren anderen Kindern Trost. Als mittleres Kind fühlte er sich von seinen Eltern oft übersehen. Über die Jahre, Bill kam zu der Überzeugung, dass er nicht wichtig war und seine Eltern nicht als verlässliche Quelle der Liebe und Fürsorge ansah. Er kam schließlich zu dem Schluss, dass er sich auf sich selbst verlassen musste, um das Risiko einer weiteren Ablehnung zu vermeiden, und dass er nicht darauf vertrauen konnte, dass andere für ihn da waren, um die Liebe und Akzeptanz zu vermitteln, nach der sein Herz verlangte. Im Erwachsenenalter brachte er diesen defensiv unabhängigen Beziehungsstil in seine Ehe ein, wodurch die Intimität, nach der sich seine Frau sehnte, beeinträchtigt wurde und es zu erheblichen Ehekonflikten kam.

Viele abgelehnte Kinder und Erwachsene haben das Bedürfnis nach ständiger Beruhigung und Emotionalität unterstützen und in übermäßig abhängiger Weise mit anderen in Beziehung treten. Einige abgelehnte Kinder und Erwachsene werden defensiv unabhängig. Defensiv unabhängige Menschen sehnen sich weiterhin nach Wärme und Unterstützung. Aber aufgrund der Anhäufung von Wut, Misstrauen und anderen negativen Emotionen, die durch chronische Ablehnung hervorgerufen werden, leugnen sie dieses Bedürfnis oft positiv und sagen in der Tat: „Vergiss dich! Ich brauche dich nicht! Ich brauche niemanden!“

Ablehnung durch eine Anhangsfigur, (z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) mit einer spezifischen Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden ist. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder

defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigtes Selbstwertgefühl; negative Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Dazu gehört auch das Erleben von Angstzuständen, Unsicherheit und für Kinder die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Dieses klinische Handout konzentriert sich auf die schlecht angepassten Beziehungsmuster von Abhängigkeit oder defensiver Unabhängigkeit, die üblicherweise mit einer wahrgenommenen Ablehnung verbunden sind. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen, übermäßig abhängige oder defensiv unabhängige Beziehungsstile zu überwinden, die enge Beziehungen zu anderen beeinträchtigen. **Behandlungsempfehlungen zur Überwindung abhängiger oder defensiv unabhängiger Beziehungsstile infolge wahrgenommener Ablehnung:**

1. Bitten Sie einen qualifizierten professionellen Berater um Hilfe. Vielleicht können Sie Ihren schlecht angepassten Beziehungsstil selbst ändern, aber viele Menschen sind dazu nicht in der Lage

das ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters. Abhängige oder defensiv unabhängige Beziehungsstile, die sich auf die wahrgenommene Ablehnung beziehen, können ohne die Unterstützung eines qualifizierten Helfers, der die Probleme des Beziehungsstils aufgrund der wahrgenommenen Ablehnung versteht, schwierig zu erkennen und zu ändern sein. Einzel-, Paar- und Gruppenberatung können wichtige Beratungsmethoden sein, die für eine erfolgreiche Behandlung erforderlich sind.

2. Erhöhen Sie das Bewusstsein dafür, wie schlecht angepasste Beziehungsstile mit früheren oder aktuellen Ablehnungserfahrungen verbunden sind.
 . Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie relationale Abhängigkeitsstile oder defensive Unabhängigkeit mit früheren oder aktuellen Erfahrungen mit wahrgenommener Ablehnung zusammenhängen. Ohne Bewusstsein ist es schwierig, diese Fehlanpassungsstile zu ändern. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst, wie diese Stile ihr Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz untergraben und sie für eine weitere Ablehnung einrichten können. Verschiedene Instrumente im Kontext der Beratungsbeziehung können sich als hilfreich erweisen, um das Bewusstsein für schlecht angepasste Beziehungsstile zu schärfen, die sich aus der Ablehnung in der Vergangenheit ergeben. Die folgenden Fragebögen mit Selbstberichten haben sich für viele Menschen als hilfreich erwiesen: Die Erwachsenenversion des Fragebogens zur Ablehnung der Akzeptanz von Eltern (PARQ für Erwachsene); der Fragebogen zur intimen Beziehung zwischen Erwachsenen (IARQ); und die Erwachsenenversion des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ für Erwachsene) (Rohner & Kaleque, 2005).

3. Identifizieren Sie die Anzeichen einer emotional sicheren Person.

Es gibt keine perfekten Menschen, aber es gibt Menschen, die einigermaßen „sicher“ sind. „Sichere Menschen“, so Cloud und Townsend (1995), wirken sich positiv auf unser Leben aus und tragen dazu bei, das Beste aus uns herauszuholen (siehe ihr Buch: *Sichere Menschen: Wie man Beziehungen findet, die gut für Sie sind, und solche vermeidet, die es nicht sind*). Wenn Sie abhängige oder defensiv unabhängige Beziehungsstile ändern, ist es wichtig, die Bedürfnisse nach Liebe und Akzeptanz von Menschen zu erfüllen, die emotional sicher sind. Andernfalls kann es zu einer weiteren Ablehnung kommen. Ein kompetenter Berater oder ausgebildeter Laie kann dabei helfen, sowohl zwischenmenschliche als auch intrapersonale Merkmale einer emotional sicheren Person zu identifizieren.

4. Vergib den Menschen, die zur Ablehnung in der Vergangenheit oder Gegenwart beigetragen haben.
 Eine Unfähigkeit oder ein Unwillen zu vergeben hält die Menschen

in schlecht angepassten Beziehungsstilen wie defensiver Unabhängigkeit gefangen. Darüber hinaus zeigt die Forschung, wie wichtig Vergebung für die psychische Gesundheit ist. Everett L. Worthington Jr., Psychologe, Forscher und Autor umfangreicher Forschungen zur Vergebung, hat ein Buch mit dem Titel *Vergebung und Versöhnung: Brücken zu Ganzheit und Hoffnung* (2003) geschrieben. Dieses Buch beschreibt fünf Schritte (REACH), die am Prozess der Vergebung beteiligt sind: 1) *Erinnere dich an den Schmerz*; 2) *Einfühlen*; 3) *Altruistisches Geschenk der Vergebung*; 4) *sich öffentlich zur Vergebung verpflichten*; und 5) *Halte an der Vergebung fest*. Möglicherweise finden Sie dieses Buch und diese Schritte hilfreich bei der Vergebungsarbeit.

5. Identifizieren Sie ungenaue Überzeugungen in Bezug auf schlecht angepasste relationale Abhängigkeitsstile oder defensive Unabhängigkeit und ersetzen Sie sie durch genaue Überzeugungen. Ein Schlüsselaspekt bei der Änderung von schlecht angepassten relationalen Abhängigkeitsstilen oder defensiver Unabhängigkeit besteht darin, ungenaue Überzeugungen zu identifizieren, die sich aus der wahrgenommenen Ablehnung ergeben, und sie durch genaue Überzeugungen zu ersetzen. Andernfalls können diese verzerrten Überzeugungen das Funktionieren einer gesunden Persönlichkeit und Beziehung beeinträchtigen und zu Depressionen, Einsamkeit, Angst, Angst, giftiger Scham, falscher Schuld und Wut führen. Ein Beispiel für einen ungenauen Glauben, der den Kern der defensiven Unabhängigkeit ausmacht, ist der Glaube, dass alle Menschen Sie irgendwann ablehnen werden. Es ist daher besser, sich niemandem zu nähern. Es ist wahr, dass alle Menschen manchmal enttäuscht werden, aber wie wir bereits gesagt haben, gibt es Menschen, die emotional sicher sind und Ihre Bedürfnisse nach Akzeptanz und Liebe erfüllen können.

Verweise

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Rohner, R.P. & Kaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2016). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Das Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom:

Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls überwinden

Dr. David G. Rising
& Dr. Ronald P.
Rohner

MARIA, EINE 35 JAHRE ALTE HISPANISCHE FRAU, TRAT IN DIE BERATUNG EIN, UM MIT SYMPTOMEN DER DEPRESSION UND ANGST UMZUGEHEN. AN EINEM PUNKT IM BERATUNGSPROZESS, GETEILT MIT IHREM BERATER, WURDE IHRE WACHSENDE REALISIERUNG, DIE FREUNDSCHAFTEN HÄLT

Sie war ein Problem, mit dem sie ihr ganzes Leben lang zu kämpfen hatte. In ihren späten Teenagern und frühen Zwanzigern war sie optimistisch, dass Freundschaften es wert waren, verfolgt zu werden, und hatte viel Zeit und Energie in sie gesteckt. Nach Jahren gescheiterter Beziehungen zog sich Maria jedoch zunehmend von den Menschen zurück - und kam zu dem Schluss, dass Freundschaften zu schmerzhaft waren und unweigerlich zur Ablehnung führen würden. Leider führte ihr Selbstschutz nur zu Gefühlen der Einsamkeit, Depression, Angst und Wut. Ihre Beraterin, die über Ausbildung und Erfahrung verfügte, um Menschen bei der Überwindung der mit dem Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verbundenen negativen Persönlichkeitsveranlagungen zu helfen, half ihr zu verstehen, wie ihre Wahrnehmung der Ablehnung von Kindern eine Tendenz zur Wahrnehmung von Ablehnung in ihren Freundschaften hervorrief, selbst wenn Ablehnung unbeabsichtigt war. Zum Beispiel war eine Freundschaft beendet worden, nachdem sie ihre Freundin der Untreue beschuldigt hatte, als ihre Freundin eine E-Mail nicht rechtzeitig zurückgegeben hatte. (Es stellte sich heraus, dass ihre Freundin krank war und nicht aufstehen konnte, um ihre E-Mails zu lesen.) Ihre Freundin sagte ihr, dass sie es satt habe, auf Eierschalen zu laufen und mit Marias Überempfindlichkeit nicht mehr umgehen könne.

Marias Beraterin half ihr zu erkennen, dass ihr beeinträchtigtes Selbstwertgefühl (im Zusammenhang mit der Annahme, dass sie von ihrem Vater nicht geliebt wurde, weil er ihren Bruder ihr vorgezogen hatte) ihre Fähigkeit beeinträchtigte, Freundschaften zu pflegen. Maria entdeckte, dass ihr Glaube, dass sie nicht liebenswürdig war, dazu führte, dass sie sich von offener oder impliziter Kritik niedergeschlagen fühlte und dass sie Ablehnung in Situationen las, in denen keine beabsichtigt war. Ihre Beratung konzentrierte sich darauf, ihr zu helfen, ihrem Vater zu vergeben, und zu sehen, dass sie neben der Behandlung durch ihren Vater auch Wert und Wert hatte.

Viele abgelehnten Kinder und Erwachsenen neigen dazu, sich selbst so zu sehen, wie sie denken, dass ihre Eltern und other attachment figures view them. Therefore, insofar as children and adults feel their attachment figures do not love them, they are likely to feel they are unlovable, perhaps even unworthy of being loved. And because of their impaired self-esteem they may feel crushed by overt or implied criticism (Rohner & Rising, 2017).

Wahrgenommene Ablehnung durch eine Bezugsperson,

(z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) ist bekanntermaßen mit einer spezifischen Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigtes Selbstwertgefühl; Negativ

Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Sie umfassen auch die Erfahrung von Angst, Unsicherheit und insbesondere für Kinder die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Das klinische Handout konzentriert sich auf ein gestörtes Selbstwertgefühl, das mit einer wahrgenommenen Ablehnung verbunden ist. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen, das beeinträchtigte Selbstwertgefühl zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung eines beeinträchtigten Selbstwertgefühls:

- 1). Lassen Sie sich von einem qualifizierten professionellen Berater helfen. Vielleicht können Sie Ihre Probleme mit dem Selbstwertgefühl selbst verbessern, aber viele Menschen können dies nicht ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters tun - oder. Negative Denkmuster, die mit der wahrgenommenen Ablehnung zusammenhängen, sind tief verwurzelt und wirken oft auf der unbewussten Ebene, wo sie ohne die Unterstützung eines qualifizierten Mitarbeiters schwer zu erkennen und zu ändern sind

Helfer. Einzel-, Paar- und Gruppenberatung können wichtige Beratungsmethoden sein, die für eine erfolgreiche Behandlung erforderlich sind.

- 2). Erhöhen Sie das Bewusstsein dafür, wie beeinträchtigt das Selbstwertgefühl mit früheren oder aktuellen Ablehnungserfahrungen zusammenhängt. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie ein gestörtes Selbstwertgefühl mit früheren oder aktuellen Erfahrungen mit wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne Bewusstsein ist es schwierig, die negativen Gedanken zu ändern, die das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst, wie diese verzerrten Gedanken ihr Bedürfnis nach Liebe und Akzeptanz untergraben und sie für eine weitere Ablehnung einrichten können. Verschiedene Instrumente im Kontext der Beratungsbeziehung können sich als hilfreich erweisen, um das Bewusstsein für einen gestörten Selbstwertgefühlstamm zu stärken. Die folgenden Selbstberichtsfragebögen haben sich für viele Menschen als hilfreich erwiesen: Die Kinder- und Erwachsenenversion des Fragebogens zur Ablehnung und Ablehnung von Eltern (PARQ für Kinder / PARQ für Erwachsene); den Fragebogen zur intimen Beziehung zwischen Erwachsenen (IARQ); und die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ für Kinder / PAQ für Erwachsene) (Rohner & Khaleque, 2005).
- 3). Identifizieren und arbeiten Sie daran, die negativen Gedankenmuster zu ändern, die die Wurzel eines beeinträchtigten Selbstwertgefühls sind. Negative Denkmuster (oder negatives Selbstgespräch) entwickeln sich im Laufe der Zeit, um Erfahrungen mit Ablehnung zu verstehen. Zum Beispiel können Kinder, die von einem Elternteil nicht genügend Zeit erhalten, dies verstehen, indem sie sich sagen, dass sie „nicht gut genug sind“ - insbesondere, wenn sie sehen, dass ein Elternteil mehr Zeit mit einem Geschwister verbringt, das sie als würdiger empfinden der Liebe (z. B. körperlich attraktiv, intellektuell überlegen oder sportlich begabt). In einigen Gesellschaften gelten Söhne als wertvoller als Töchter. Dies kann manchmal dazu führen, dass Mädchen zu dem Schluss kommen, dass sie nicht so wertvoll sind wie ihre Brüder. Dies kann wiederum zu Beeinträchtigungen führen Selbstachtung. Es ist wichtig, diese negativen Gedanken durch Überzeugungen zu ersetzen, dass alle Menschen einen inneren Wert und Wert haben, unabhängig von Alter, Geschlecht, Rasse, sozioökonomischem Status, Bildungsniveau oder religiösen Überzeugungen.
- 4). Vergib den Menschen, die zur Ablehnung in der Vergangenheit oder Gegenwart beigetragen haben. Eine Unfähigkeit oder ein Unwillen zu vergeben hält die Menschen in negativen Gedankenmustern gefangen. Eine Haltung der Unversöhnlichkeit verewigt oft das negative Selbstwertgefühl, weil sie der ablehnenden Person und ihrer Meinung zu Ihnen zu viel Macht verleiht.

Darüber hinaus zeigt die Forschung, wie wichtig Vergebung für die psychische Gesundheit ist. Everett L. Worthington Jr., Psychologe, Forscher und Autor umfangreicher Forschungen zur Vergebung, hat ein Buch mit dem Titel *Vergebung und Versöhnung: Brücken zu Ganzheit und Hoffnung* (2003) geschrieben. Das Buch beschreibt fünf Schritte (REACH), die beteiligt sind auf dem Weg zur Vergebung: 1) *Erinnere dich an den Verletzten*; 2) *Einfühlen*; 3) *Altruistisches Geschenk der Vergebung*; 4) *sich öffentlich zur Vergebung verpflichten*; und 5) *Halte an der Vergebung fest*. Dieses Buch und diese Schritte können hilfreich sein, um an Vergebung zu arbeiten.

- 5). Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem. Es ist wichtig, ein Netzwerk von Freunden aufzubauen die „emotional sicher“ sind (siehe Cloud & Townsend, 1995) und die das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verstehen. Diese Freunde können bedingungslose Liebe vermitteln und auch als „Resonanzboden“ dienen, um festzustellen, ob Sie „Dinge zu persönlich nehmen“ (Dh fälschlicherweise Ablehnung in die Kommentare oder das Verhalten anderer Leute einlesen).
- 6). Nutze spirituelle Überzeugungen, um das beeinträchtigte Selbstwertgefühl zu überwinden (für Menschen, die dafür empfänglich sind). Für diejenigen Personen, die eine Weltanschauung haben, die einen Glauben an Gott / das Höchste Wesen ermöglicht, kann es hilfreich sein, spirituelle Überzeugungen zu verwenden, die auf Gottes bedingungslose Liebe und Vergebung hinweisen - trotz menschlicher Unvollkommenheit und Versagen. Selbst die liebsten Menschen können Ablehnung kommunizieren, weil niemand perfekt liebt. Der Glaube an einen Gott, der perfekt liebt und niemals ablehnt, kann jedoch eine „sichere Basis“ bieten, um Menschen dabei zu helfen, das beeinträchtigte Selbstwertgefühl zu überwinden.

Verweise

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Thurman, C. (2003). *The Lies We Believe*. Nashville, TN: Thomas Nelson Publishing.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2017). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Worthington Jr., E. L. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing*. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Das Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom: Negative Selbstadäquanz überwinden

Dr. David G. Rising
& Dr. Ronald P.
Rohner

JONS HERZ RANTE UND ER BEGANN, PROFUSIV ZU SCHWITZEN, WÄHREND ER NÄHER AN DEN UNIVERSITÄTSCAMPUS WURDE. ZULETZT HATTE ER EINEN ABSCHLUSS UNTERSTÜTZT Northern Illinois University. Anstatt sich auf seinen „ersten Arbeitstag“ zu freuen, hatte Jon Probleme ein Gefühl der Angst, als er sich dem Campus näherte. Er brauchte jede Menge Mut, um das Auto nicht umzudrehen und nach Hause zurückzukehren, wo er sich emotional sicher fühlte. Schließlich verschwand die Angst und Jon kam auf dem Campus an. Als er später darüber nachdachte, warum er mit großer Angst auf eine Situation reagierte, die für die meisten Menschen positive Gefühle hervorrufen würde, stellte er fest, dass neue Situationen für ihn ein inneres Gefühl negativer Selbstadäquanz auslösten. Schließlich stellte Jon die Verbindung her, dass dieses innere Gefühl der Unzulänglichkeit teilweise darauf zurückzuführen war, dass er mit einem kritischen, überfürsorglichen und kontrollierenden Vater aufgewachsen war.

Wenn Individuen sich anderen unterlegen oder unwürdig fühlen, geliebt zu werden neigen sie oft dazu sich als nicht kompetent zu sehen, um die Aufgaben des Lebens zu bewältigen und ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Und manchmal verunglimpfen sie sich selbst und ihre Leistungen (Rohner & Rising, 2018).

WAHrgENOMMENE ABLEHNUNG DURCH EINE BEFESTIGUNGSFIGUR, (z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) ist bekanntermaßen mit einer spezifischen Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigt Selbstwertgefühl; negative Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Sie umfassen auch die Erfahrung von Angst, Unsicherheit und insbesondere für Kinder die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Dieses klinische Handout konzentriert sich auf das Problem der negativen Selbstadäquanz, das üblicherweise mit einer wahrgenommenen Abstoßung verbunden ist. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen, das Gefühl der negativen Selbstadäquanz zu überwinden.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung der negativen Selbstadäquanz:

1. Bitten Sie einen qualifizierten professionellen Berater um Hilfe. Vielleicht können Sie Probleme im Zusammenhang mit negativer Selbstadäquanz selbst überwinden, aber viele Menschen können dies nicht ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters tun, der das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom versteht (Rohner und Rising, 2014). Negative Denkmuster, die mit der wahrgenommenen Ablehnung zusammenhängen und die negative Selbstadäquanz des Kraftstoffs fördern, sind tief verwurzelt und wirken oft auf unbewusster Ebene, wo sie ohne Unterstützung eines qualifizierten Helfers schwer zu erkennen und zu ändern sind. Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppenberatung können wichtige Beratungsmethoden sein, die für eine erfolgreiche Behandlung erforderlich sind.
2. Erhöhen Sie das Bewusstsein dafür, wie negativ Selbstadäquanz ist mit vergangenen oder aktuellen Ablehnungserfahrungen verbunden. Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie negative Selbstwerbung mit früheren oder aktuellen Erfahrungen mit wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne Bewusstsein ist es schwierig, die negativen Gedanken zu ändern, die die negative Selbstadäquanz fördern. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst, wie diese verzerrten Gedanken ihr Kompetenzgefühl für die Bewältigung von Lebensaufgaben untergraben können. Verschiedene Werkzeuge im Rahmen der Beratungsbeziehung können

erweisen sich als hilfreich bei der Sensibilisierung für negative Selbstadäquanz aufgrund früherer oder aktueller Ablehnung. Die folgenden Selbstberichtsfragebögen haben sich für viele Menschen als hilfreich erwiesen: Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Ablehnung der Akzeptanz von Eltern (PARQ für Kinder / PARQ für Erwachsene); den Fragebogen zur intimen Beziehung zwischen Erwachsenen (IARQ); und die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ für Kinder / PAQ für Erwachsene) (Rohner & Khaleque, 2005).

3. Identifizieren Sie das Negativ und arbeiten Sie daran, es zu ändern Denkmuster, die der negativen Selbstadäquanz zugrunde liegen.
Negative Denkmuster (oder negatives Selbstgespräch) entwickeln sich im Laufe der Zeit, um Erfahrungen mit Ablehnung zu verstehen. Zum Beispiel wurde Jennifer (eine weiße Frau mittleren Alters) von ihrem Vater gesagt, dass sie nicht das Zeug dazu habe, im College erfolgreich zu sein - trotz eines A-Durchschnitts in der High School und des Wunsches, das College zu besuchen. Ihre Schwester Sally wurde ermutigt, das College zu besuchen, und erhielt schließlich einen College-Abschluss. Jennifer machte Sinn für diese ungleiche Behandlung durch ihren Vater, indem sie sich sagte, dass sie unzureichend sei und niemals erfolgreich sein würde im College. Ihr ganzes Leben lang kämpfte sie mit einem Sinn der Verzweiflung und des Bedauerns, das College nicht besucht zu haben. Als sie schließlich in die Beratung eintrat, half ihr ihre Beraterin zu erkennen, dass sie für das College kompetent war und dass der mangelnde Glaube ihres Vaters an sie nicht auf der objektiven Realität beruhte. Höchstwahrscheinlich lag es daran, dass er ihre Schwester ihr vorgezogen hatte - möglicherweise aufgrund der Tatsache, dass Jennifer ihn wegen seines missbräuchlichen Verhaltens gegenüber ihrer Mutter herausforderte, während Sally dies nicht tat.
4. Üben Sie Situationen, die dazu beitragen die Entwicklung eines Kompetenzgefühls /Selbstadäquanz.
Durch die Bewältigung von Lebenssituationen, die Angst oder Unruhe auslösen, überwinden Menschen, die Ablehnung erfahren haben, allmählich ihre Ängste und entwickeln ein inneres Kompetenzgefühl, um die Aufgaben des Lebens zu bewältigen. Jemand sagte einmal: "Stelle dich dem, was du am meisten fürchtest, und das wird der sichere Tod davon sein." Vermeiden verstärkt in der Regel die Angst, während Angstgefühle sie verringern. In der zuvor erwähnten Fallstudie hätte Jon wahrscheinlich die Graduate Assistantship an der Universität verloren, wenn er sich seiner Angst nicht gestellt hätte. Dies hätte wiederum zu einem stärkeren Gefühl negativer Selbstadäquanz geführt.

5. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem.
Es ist wichtig, ein Netzwerk von Freunden aufzubauen, die „emotional sicher“ sind (siehe Cloud und Townsends Buch „Sichere Menschen“) und das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verstehen. Diese Freunde können Sie ermutigen, sich Ihren Ängsten zu stellen. Und sie können Ihnen helfen, ein inneres Kompetenzgefühl aufzubauen. Sie können auch dazu beitragen, diejenigen Teile von Ihnen wiederzubeleben, die sich teilweise aufgrund einer gestörten Elternschaft nicht vollständig entwickelt haben (siehe John Bradshaws Buch *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*).
6. Nutze spirituelle Überzeugungen, um das Negative zu überwinden. Selbstadäquanz (für Menschen, die dafür empfänglich sind). Für diejenigen mit einer theistischen Weltanschauung ist es für die Entwicklung eines Kompetenzgefühls unabdingbar, Kraft und Ermutigung von Gott / dem Höchsten Wesen in Situationen zu beziehen, die Angst, Angst und negative Selbstadäquanz auslösen können. Für Believer kann die Aussage "Mit Gott sind alle Dinge möglich" eine große Quelle des Trostes und der Ermutigung sein, die negative Selbstadäquanz zu überwinden. Anonyme Alkoholiker (AA) integrieren dieses Prinzip in die Schritte eins und zwei ihres 12-Stufen-Programms - ein Programm, das Menschen bei der Bewältigung ihrer Alkoholabhängigkeit erfolgreich unterstützt.

Verweise

- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*. Bantam Books: NY
- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2018). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Das Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom: Überwindung emotionaler Reaktionslosigkeit

Dr. David G. Rising
& Dr. Ronald P.
Rohner

MEIN NAME IST CONNIE - ICH WURDE IN EINE MITTLERE KLASSENFAMILIE GEBOREN, DIE DRITTE VON FÜNF KINDERN. Im Alter von sechs Jahren wusste ich, dass mein Leben sich von meinen Geschwistern unterschied - ich habe die Liebe meines Vaters und meiner Mutter nicht erlebt, als ich sah, wie sie sich meinen Schwestern und Brüdern ausdrückten. Mir wurde klar, dass ich anders behandelt wurde, aber ich wusste nicht warum. Als ich wuchs, lernte ich, dass es ein wenig einfacher wurde, mit Verletzungs- und Ablehnungsgefühlen umzugehen, wenn ich mich aus meiner Familie zurückzog. Irgendwann kam ein Tag, an dem ich den Zorn meines Vaters zu oft erlebte. Ich hörte den Ledergürtel blitzschnell durch die Gürtelschlaufen schwingen, sein Schlüsselring krachte zu Boden. Ich stahlte mich, als der Gürtel durch die Luft schnitt und in mein Bein brannte. Dann lernte ich meine Gefühle zu begraben und schwor mir, dass Dad keine Träne aus meinen Augen sehen würde - nicht an diesem Tag, niemals! Zu diesem Zeitpunkt entdeckte ich, dass ich ein geheimes Zimmer im Kopf hatte. Das Zimmer hatte Fenster, kein Licht, nur eine Tür, die ich hatte hinter mir geschlossen. Ein Ort - mein Ort - mein Zufluchtsort, der mich vor dem emotionalen Schmerz jahrelanger Ablehnung isolierte. Dann, eines Tages, fanden diese Gefühle, diese Emotionen, die in meinem geheimen Raum eingesperrt waren, einen Weg, in mein Bewusstsein einzudringen. Ich begann mit Gedanken zu kämpfen, dass ich ein Versager und unbeliebt war. Mein Leben begann auseinanderzufallen und das tägliche Leben wurde unerträglich. Mit der Zeit kamen mir Selbstmordgedanken in den Sinn und wurden mein „neuer Freund“. Ich begann zu planen, wie ich mein Leben beenden sollte. Ich hatte die Mittel, um mein Leben zu beenden, einen ausgesuchten Ort und den Wunsch, durchzukommen. Das war es nicht. Ich wollte mich wirklich umbringen. Ich wollte nur, dass der Schmerz aufhört - der Schmerz der Ablehnung, der Schmerz, sich unbeliebt zu fühlen, der Schmerz der Schande - das Gefühl, dass etwas verzweifelt mit mir nicht stimmt. Aber meine Geschichte ist noch nicht vorbei, denn ich war in der Beratung und habe gelernt, meine Gefühle zu verstehen. Außerdem habe ich gelernt zu vergeben und öffne mich, um Liebe von den Menschen um mich herum zu geben und zu empfangen.

Als Reaktion auf die mit Ablehnung verbundenen psychischen Schmerzen schließen viele Kinder und Erwachsene emotional ab in dem Bestreben, sich vor dem Schmerz der weiteren Ablehnung zu schützen. Das heißt, sie reagieren weniger emotional. Dabei haben sie oft Probleme, Liebe auszudrücken und zu wissen, wie man sie von anderen akzeptiert oder sogar akzeptiert (Rohner & Rising, 2019)

wahrgenommene Ablehnung durch eine Bezugsperson, (z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) ist bekanntermaßen damit verbunden eine spezifische Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigtes Selbstwertgefühl; Negativ

Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Sie umfassen auch die Erfahrung von Angstzuständen, Unsicherheit und insbesondere bei Kindern die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Dieses klinische Handout konzentriert sich auf das Problem der emotionalen Unempfindlichkeit, die üblicherweise mit wahrgenommener Ablehnung verbunden ist. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Kunden, die dies versuchen Überwinden Sie emotionale Unempfindlichkeit und werden Sie in ihrer Beziehung zu anderen emotionaler.

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung emotionaler Unempfindlichkeit:

1. Bitten Sie einen qualifizierten professionellen Berater um Hilfe. Vielleicht können Sie Probleme, die mit emotionaler Unempfindlichkeit verbunden sind, selbst überwinden, aber die meisten Menschen können dies nicht ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters tun, der versteht

das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom (Rohner and Rising, 2014). Typischerweise haben Personen, die emotional nicht reagieren, eine signifikante zwischenmenschliche Ablehnung erfahren und ihre Emotionen als eine Form des Selbstschutzes vor weiteren Verletzungen isoliert. Sich emotional für andere zu öffnen, kann ängstlich sein und ohne Rechenschaftspflicht und Unterstützung durch emotional sichere Menschen schwer zu bewerkstelligen sein.

2. Erhöhen Sie das Bewusstsein dafür, wie emotionale Unempfindlichkeit mit früheren oder aktuellen Ablehnungserfahrungen verbunden ist.
Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie emotionale Unempfindlichkeit mit früheren oder gegenwärtigen Erfahrungen mit wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne Bewusstsein ist es schwierig, die negativen Gedanken zu ändern und von den mit emotionaler Unempfindlichkeit verbundenen Verletzungen zu heilen. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst wie emotionale Unempfindlichkeit sie anfällig für Depressionen, Angstzustände und Einsamkeit macht. Verschiedene Instrumente im Kontext der Beratungsbeziehung können sich als hilfreich erweisen, um das Bewusstsein für die emotionale Unempfindlichkeit zu schärfen, die sich aus vergangener oder aktueller Ablehnung ergibt. Es hat sich gezeigt, dass Berichtsfragebögen für viele Menschen hilfreich sind: Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Ablehnung und Ablehnung von Eltern (PARQ für Kinder / PARQ für Erwachsene); der Fragebogen zur intimen Beziehung zwischen Erwachsenen (IARQ); und die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ für Kinder / PAQ für Erwachsene) (Rohner & Khaleque, 2005).
3. Verarbeiten Sie ungelöste Verletzungen im Zusammenhang mit früheren Ablehnungserfahrungen und vergeben Sie den Personen, die zu Ihrer Ablehnung beigetragen haben.
Emotionale Reaktionslosigkeit ist eine Verteidigungsstrategie, um sich vor den Schmerzen zu schützen, die mit der wahrgenommenen Ablehnung verbunden sind. Zum Beispiel legte sie im Fall von Connie ein Gelübde ab, es ihrem Vater nicht zu erlauben verletzte sie wieder emotional. Weil sie das Gefühl hatte, mit ihren emotionalen Schmerzen keine sicheren Menschen zu haben, schuf sie einen Raum in ihrem Kopf, in den sie sich schützen konnte. Dies half ihr, mit dem emotionalen Trauma fertig zu werden, das sie erlebt hatte. Diese Verteidigungsstrategie half Sie überleben eine traumatische Kindheit und Jugend. In ihren Erwachsenenjahren wurde es jedoch zu einem Hindernis für den Aufbau gesunder Beziehungen, so dass sie sich deprimiert und allein fühlte. Während sie mit ihren Beratern arbeitete, bezogen sich ihre Gefühle
Als sie den Menschen vergab, die sie verletzt hatten, fühlte sie sich weniger depressiv und selbstmörderisch. Sie konnte auch positive Gefühle der Freude und Liebe erfahren.

4. Identifizieren Sie die falschen Überzeugungen, die mit emotionaler Reaktionslosigkeit verbunden sind.
Oft haben emotional nicht reagierende Menschen eine negative Weltanschauung. Das heißt, sie haben negative Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt um sie herum entwickelt. Viele dieser Überzeugungen sind ungesund und beeinträchtigen ihre Fähigkeit, sich selbst zu lieben und sich mit anderen zu verbinden. Es ist wichtig, diese falschen Überzeugungen zu identifizieren und durch Überzeugungen zu ersetzen, die mit einer positiven wachstumsorientierten Denkweise verbunden sind.
5. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem.
Es ist wichtig, ein Netzwerk von Freunden aufzubauen, die „emotional sicher“ sind (siehe Clouds und Townsends Buch „Sichere Menschen“) und das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom verstehen. Diese Freunde können Sie ermutigen, sich Ihren Ängsten im Zusammenhang mit der wahrgenommenen Ablehnung zu stellen. Und sie können Ihnen helfen, sich selbst und andere zu akzeptieren und Liebe zu geben. Darüber hinaus können sie Ihnen helfen, sich vor weiteren emotionalen Schmerzen zu schützen, indem Sie lernen, wie Sie in Ihren Beziehungen zu Menschen, die nicht „emotional sicher“ sind, gesunde Grenzen setzen.
6. Verwenden Sie spirituelle Überzeugungen, um emotionale Reaktionslosigkeit zu überwinden (für Menschen, die empfänglich sind dazu). Für diejenigen mit einer theistischen Weltanschauung kann es unabdingbar sein, Kraft, Ermutigung und Liebe von Gott / dem Höchsten Wesen in Situationen zu ziehen, die eine Angst vor Ablehnung auslösen könnten, um emotionale Reaktionslosigkeit zu überwinden. Für die Gläubigen kann die Aussage „Er {Gott} heilt die gebrochenen Herzen und verbindet ihre Wunden“ - eine große Quelle des Trostes und der Ermutigung sein, die Wunden der Ablehnung zu heilen, die mit emotionaler Unempfindlichkeit zusammenhängen.

Verweise

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *The Acceptance-Rejection Syndrome*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Das Akzeptanz-Ablehnungs Syndrom: Emotionale Instabilität überwinden

Dr. David G. Rising
& Dr. Ronald P.
Rohner

WIE RACHEL IN IHREM KRANKENHAUSBETT LIEGT, REFLEKTIERT SIE IHRE ERFAHRUNGEN MIT SELBSTSTUMPFUNG, SELBSTMORDIDENTIFIKATION, DEPRESSION UND ÜBERWÄLTIGUNGSANGST. SEIT MEHREREN JAHREN HATTE SICH RACHEL DEM DRANG WIDERSETZT, SICH SELBST ZU TÖTEN, ABER DER EMOTIONALE SCHMERZ UND IHRE UNFÄHIGKEIT, MIT DEM LEBEN UMZUGEHEN, HABEN SIE BELASTET. Sie fühlte sich hoffnungslos und konnte keinen Ausweg aus einem Leben voller Schmerz und Elend sehen - die Pillen schienen sie zu einer letzten triumphalen Handlung aufzurufen, die ihren emotionalen Schmerz beenden würde. Sie hatte ihrem Berater versprochen, ihn anzurufen, wenn sie Selbstmordgedanken nicht widerstehen konnte, aber sie fühlte sich einfach so müde zu kämpfen. Sie blockierte die Stimmen in ihrem Kopf, die ihr sagten, sie solle die Pillen nicht einnehmen, und schluckte dann die Handvoll Imipraminpillen, die ihr Arzt wegen Depressionen geschrieben hatte. Sofort war sie voller Bedauern über ihre Entscheidung und rannte die Treppe hinunter, um ihrer Mutter zu erzählen, was sie getan hatte. Ihre Mutter rief sofort 911 an. Zehn Minuten später kamen die Sanitäter und brachten sie in die Notaufnahme, wo sie ihren Magen pumpten und ihr eine Kohlelösung gaben. Später wurde sie ins Krankenhaus eingeliefert, um sich zu erholen. Am nächsten Tag besuchte sie ihre ambulante Therapeutin und ermutigte sie nachdrücklich, sich endlich mit den vergrabenen emotionalen Schmerzen zu befassen, die mit der Ablehnung ihres Vaters verbunden waren, der sich einige Jahre zuvor von ihrer Mutter geschieden hatte. Nachdem Rachel ihr Leben fast beendet hatte, begann sie schließlich mutig, diese ungelösten Emotionen zu verarbeiten. Schließlich lernte sie, ihre Gefühle zu regulieren und begann besser mit Stress umzugehen. Außerdem vergab sie ihrem Vater und begann sich auf ihre Zukunft zu konzentrieren - schließlich besuchte sie das College für Grafikdesign.

Wut, negative Selbstgefühle, negative Selbstadäquanz und andere Konsequenzen der wahrgenommenen Ablehnung neigen dazu die Fähigkeit abgelehnter Kinder und Erwachsener, effektiv mit Stress umzugehen, verringern. Aus diesem Grund sind viele Menschen, die sich abgelehnt fühlen, emotional weniger stabil als Menschen, die sich akzeptiert fühlen. Sie werden oft leicht von den Stresssituationen überwältigt, mit denen akzeptierte Menschen mit größerem emotionalen Gleichmut umgehen können (Rohner & Rising, 2019).

wahrgenommene Ablehnung durch eine Bezugsperson, (z. B. Ablehnung der Eltern in der Kindheit oder Ablehnung eines intimen Partners im Erwachsenenalter) ist bekanntermaßen mit einer spezifischen Gruppe von sieben bis zehn Persönlichkeitsdispositionen verbunden. Dazu gehören Probleme beim Umgang mit Wut; Abhängigkeit oder defensive Unabhängigkeit; beeinträchtigt Selbstwertgefühl; negative Selbstadäquanz; emotionale Reaktionslosigkeit; emotionale Instabilität; und negative Weltanschauung. Dazu gehört auch die Erfahrung von Angstzuständen, Unsicherheit und insbesondere bei Kindern die Entwicklung kognitiver Verzerrungen. Dieses klinische Handout konzentriert sich auf das Problem der emotionalen Instabilität

das ist häufig mit wahrgenommener Ablehnung verbunden. Insbesondere bietet es detaillierte Behandlungsempfehlungen für Klienten, die versuchen, emotionale Instabilität zu überwinden und im Leben und in ihrer Beziehung zu anderen emotional stabiler zu werden

Behandlungsempfehlungen zur Überwindung emotionaler Instabilität:

1. Bitten Sie einen qualifizierten professionellen Berater um Hilfe. Vielleicht können Sie Probleme, die mit emotionaler Instabilität verbunden sind, selbst überwinden, aber die meisten Menschen können dies nicht ohne die Hilfe eines kompetenten professionellen Beraters tun, der das Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom versteht (Rising & Rohner, 2019). In der Regel haben Personen, die mit emotionaler Instabilität zu kämpfen haben, eine erhebliche zwischenmenschliche Ablehnung erfahren und hatten keine stabilen Beziehungen, um zu lernen, wie sie ihre Emotionen regulieren können. Darüber hinaus können sie unter emotionaler Verstopfung“ leiden, die auf jahrelange Unterteilung schmerzhafter Emotionen im Zusammenhang mit wahrgenommener Ablehnung zurückzuführen ist. Die psychologische Energie, die erforderlich ist, um diese schmerzhaften Emotionen zu unterteilen, verringert die Fähigkeit des Einzelnen, mit Lebensstressoren umzugehen, und macht ihn daher anfälliger für emotionale Instabilität. Ein kompetenter Berater kann diesen Menschen helfen

aus ihrer inneren Verwirrung spüren und eine größere emotionale Stabilität entwickeln.

2. Erhöhen Sie das Bewusstsein dafür, wie emotionale Instabilität mit früheren und aktuellen Ablehnungserfahrungen verbunden ist. Vielen Menschen ist nicht bewusst, wie emotionale Instabilität mit früheren und aktuellen Erfahrungen mit wahrgenommener Ablehnung zusammenhängt. Ohne Bewusstsein ist es schwierig, die negativen Gedanken zu ändern oder von den mit emotionaler Instabilität verbundenen Verletzungen zu heilen. Darüber hinaus sind sich viele Menschen nicht bewusst, wie emotionale Instabilität ihr eigenes emotionales Wohlbefinden stört und ihre Fähigkeit beeinträchtigt, sichere und gesunde Beziehungen zu anderen zu pflegen. Verschiedene Instrumente im Kontext der Beratungsbeziehung können sich als hilfreich erweisen, um das Bewusstsein für emotionale Instabilität zu stärken, die aus zwischenmenschlicher Ablehnung resultiert. Die folgenden Selbstberichtsfragebögen haben sich für viele Menschen als hilfreich erwiesen: Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Ablehnung der Akzeptanz von Eltern (PARQ für Kinder / PARQ für Erwachsene); den Fragebogen zur intimen Beziehung zwischen Erwachsenen (IARQ); und die Kinder- und Erwachsenenversionen des Fragebogens zur Beurteilung der Persönlichkeit (PAQ für Kinder / PAQ für Erwachsene) (Rohner & Khaleque, 2005).
3. Verarbeiten Sie ungelöste Verletzungen im Zusammenhang mit früheren Ablehnungserfahrungen und vergeben Sie den Menschen, die zu Ihren Ablehnungsgefühlen beigetragen haben. Emotionale Instabilität kann zum Teil darauf zurückzuführen sein, dass man sich an Wut und Verletzungen im Zusammenhang mit Ablehnungserfahrungen festhält. Daher ist es wichtig, den Menschen (einschließlich Ihnen) zu vergeben, die zu diesen ungelösten negativen Emotionen beigetragen haben.
4. Identifizieren Sie die falschen Überzeugungen, die mit emotionaler Instabilität verbunden sind. Oft haben emotional instabile Menschen eine negative Weltanschauung. Das heißt, sie haben negative Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt um sie herum entwickelt. Viele dieser Überzeugungen sind ungesund und beeinträchtigen die Fähigkeit der Menschen, mit Stress umzugehen ihre Emotionen effektiv zu verwalten. Es ist wichtig, diese falschen Überzeugungen zu identifizieren und durch Überzeugungen zu ersetzen, die beim Umgang mit Stress und bei der Förderung der emotionalen Regulierung hilfreich sind.
5. Üben Sie emotionale Regulationsfähigkeiten. . IPARTheorys Konzept der emotionalen Instabilität umfasst sechs Elemente: 1). Häufige Affektverschiebungen; 2). Hohe Affektintensität; 3). Schnelle Anstiegszeit beim Einsetzen von Emotionen; 4). Langsame Rückkehr zur emotionalen Grundlinie; 5). Übermäßige Reaktivität gegenüber negativen psychosozialen Hinweisen (d. H. Kritische Kommentare von anderen); und 6). Zufällige, chaotische oder schnell wechselnde Affektschwankungen. Marcia Linehan (1999, S. 135–180) hat die Trainingsmodule für die dialektische Verhaltenstherapie

(DBT) für die Behandlung von Borderline-Persönlichkeitsstörungen (BPD) angepasst. Diese Fähigkeiten können leicht für die Verwendung bei abgelehnten Klienten angepasst werden, die Hilfe benötigen Umgang mit emotionaler Instabilität. Die meisten diagnostischen Kriterien und Merkmale der BPD scheinen zu den bekannten und theoretisch zu erwartenden Zusammenhängen der wahrgenommenen Abstoßung der Eltern zu gehören, wie in angegeben IPARTheory (Rohner & Brothers, 1999). Beispielsweise ist emotionale Instabilität sowohl bei BPD als auch beim Akzeptanz-Ablehnungs-Syndrom ein zentrales Thema.

6. Unterscheiden Sie emotionale Instabilität von bipolaren Störungen und anderen psychischen oder medizinischen Störungen. Elemente emotionaler Instabilität sind auch bei anderen psychischen und medizinischen Problemen wie bipolaren Störungen, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivität / -Störungen, Schilddrüsenerkrankungen und anderen vorhanden. Daher ist es wichtig, bei der Arbeit mit einem Patienten, der signifikante Anzeichen emotionaler Instabilität aufweist, die Konsultation eines Allgemeinarztes und / oder eines Psychiaters in Betracht zu ziehen (Quinn, 2007).
7. Entwickeln Sie ein gutes Unterstützungssystem. Ein primärer Weg zur Regulierung von Emotionen ist die Verbindung mit sicheren Menschen. Sichere Menschen ermutigen, fühlen sich ein, validieren und hören im Allgemeinen gut zu - was beim Stressmanagement helfen kann. Daher ist es für emotional instabile Personen (wie auch für alle anderen) unerlässlich, zu versuchen, ein Netzwerk emotional sicherer Menschen aufzubauen, an das sie sich wenden können, um Hilfe zu erhalten (Cloud & Townsend, 1995).
8. erwenden Sie das Gebet, um emotionale Instabilität zu überwinden (für Menschen, die dafür empfänglich sind). Für diejenigen mit einer theistischen Weltanschauung kann es ein wesentliches Element bei der Bewältigung emotionaler Instabilität sein, Kraft, Ermutigung und Liebe von Gott / dem Höchsten Wesen in stressigen Situationen zu schöpfen.

Verweise

- Cloud, H. & Townsend, J. (1995). *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- Linehan, M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York, NY: The Guilford Press.
- Quinn, B. (2007). *Wiley Concise Guides to Mental Health: Bipolar Disorder*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Rohner, R.P. & Brothers, S. A. (1999). Perceived parental rejection, psychological adjustment, and borderline personality disorder. *Journal of Emotional Abuse*, 1 (4), 81–82.
- Rohner, R.P. & Khaleque, A. (Eds.) (2005). *Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection*, 4th edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.
- Rohner, R.P. & Rising, D.G. (2019). *Recovery from Rejection: A Manual of Client Handouts for Clinical Practice*. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner Research [Publications—www.rohnerresearchpublications.com](http://www.rohnerresearchpublications.com)

Designed by Ellen Rising Morris of Eighth Day Creations

© 2020 Rohner Research Publications—
www.rohnerresearchpublications.com

Empfohlene Lektüre

Bernet, W., Gregory, N., Reay, K. M., & Rohner, R. P. (2017). An objective measure of splitting in parental alienation. Journal of Forensic Sciences, 63(3), 776-783. DOI: 10.1111/1556-4029.13625.

Bernet, W., Gregory, N., Rohner, R.P., & Reay, K.M. (2020). Measuring the difference between parental alienation and parental estrangement: The PARQ gap. Journal of Forensic Sciences. DOI 10.1111/1556-4029.1430. [This article is a continuation and practical extension of the earlier Bernet et al. article we already cited. It deals with the fact that the PARQ discriminates with 99% accuracy incidents of alienation from other forms of malparenting/rejection.]

Bradshaw, J. (1990). Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child. Bantam Books: NY

Cloud, H. & Townsend, J. (2017). Boundaries: When to Say Yes, When to Say No To Take Control of Your Life, Grand Rapids, MI: Zondervan

Cloud, H. & Townsend, J. (1995). Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Khaleque, A. & Ali, S. (2017). A systematic review of meta-analyses of research on interpersonal acceptance-rejection theory: Constructs and measures. Journal of Family Theory and Review, 9, 441-485. DOI 10.1111/jftr.12228.

Rigazio-DiGilio, S. A. & Rohner, R. P. (2015). Interpersonal acceptance-rejection theory and clinical applications. In E. Kourkoutas & A. Hart (Eds.), Innovative practices and interventions for children and adolescents with psychosocial difficulties and disorders (476-515). Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publications.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (Eds.) (2005). Handbook for the Study of Parental Acceptance and Rejection 4th Edition. Storrs, CT: Rohner Research Publications.

Rohner, R. P. (2020). Introduction to Interpersonal Acceptance-Rejection Theory. Retrieved from www.csiar.uconn.edu/introduction, March 21, 2020.

Worthington Jr., E. L. (2003). Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Healing. Downers Grove, Ill.: InterVarsity Press.

Über die Autoren



David G. Rising ist ein lizenziertes MA Level Psychologe im Bundesstaat Pennsylvania. Seit 1994 arbeitet er in einer Privatpraxis im Cornerstone Family Health / Family Practice Center in Williamsport, PA. 1999 erhielt er einen Ed.D in Beratung von der Northern Illinois University. Er promovierte über IPARTheory mit dem Titel: „Der Einfluss der wahrgenommenen Akzeptanz der Eltern - Ablehnung, elterliche Kontrolle und psychologische Anpassung auf die Instabilität des Arbeitsplatzes bei Männern.“ Seit über 25 Jahren integriert er IPARTheory in seine Beratungspraxis.

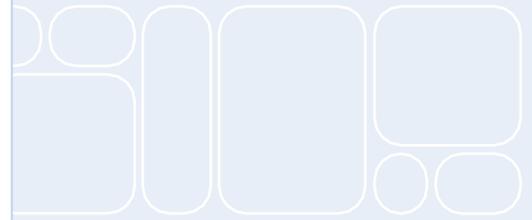
Ronald P. Rohner ist emeritierter Professor für menschliche Entwicklung, Familienwissenschaften und Anthropologie an der University of Connecticut, Storrs. Dort ist er auch Direktor des Ronald und Nancy Rohner Zentrums für das Studium der zwischenmenschlichen Akzeptanz und Ablehnung. Er ist auch ehemaliger Präsident und jetzt Exekutivdirektor der Internationalen Gesellschaft für zwischenmenschliche Akzeptanz und Ablehnung. Er ist der Empfänger des American Psychological Association Award für herausragende Beiträge zur internationalen Förderung der Psychologie, des Outstanding International Psychology Award aus den USA und des Henry David International Mentoring Award. Er ist außerdem Mitglied der American Psychological Association, der American Psychological Society, der American Anthropological Association und der American Association for the Advancement of Science. In den letzten sechs Jahrzehnten konzentrierten sich seine Interessen auf die Konsequenzen, Ursachen und andere Korrelate zwischenmenschlicher Akzeptanz und Ablehnung





*"Wie herrlich die Pracht eines
Herzens, das darauf vertraut,
dass es geliebt wird.."*

—Brennan Manning—



Rohner Research Veröffentlichungen Storrs, CT,
USA www.rohnerresearchpublications.com