

OEFENING | de blik op jezelf

1. Jezelf terugtrekken
2. Je dominant opstellen ten opzichte van de ander
3. Verkleinwoorden gebruiken
4. Geen 'nee' durven zeggen
5. Lief en aardig gevonden willen worden
6. Moeite hebben met feedback geven
7. Please gedrag vertonen
8. Mensen snel en vaak veroordelen
9. Moeite hebben met je kwetsbaar opstellen
10. Mensen wantrouwen
11. Jaloers zijn op anderen
12. Conflicten vermijden omdat je de harmonie niet wilt verstoren
13. Conflicten vermijden in de hoop dat het overwaait
14. Zorgen voor anderen ten koste van jezelf
15. Jezelf laten ondersneeuwen
16. Snel geïntimideerd zijn door een ander
17. Jezelf niet durven uitspreken
18. Snel boos zijn als dingen niet gaan zoals je wilt
19. Een nee ervaren als een persoonlijke afwijzing
20. Jezelf vergelijken met anderen
21. Te veel willen/doen en kunnen
22. Over grenzen laten gaan
23. Veel van jezelf vragen/hoge lat
24. Mensen op afstand houden
25. Waardering zoeken bij anderen
26. Je snel aangevallen voelen
27. Focus op het negatieve
28. Kop in het zand steken
29. Overdadig praten, bang zijn voor een stilte in een gesprek
30. Introvert worden, dichtklappen
31. Vluchten in drank, dagdromen, illusies, humeurigheid, chemische substanties
32. Altijd gelijk willen hebben of een constante neiging om ongelijk te geven
33. De feiten verdraaien of zaken gunstiger voorschotelen dan ze in werkelijkheid zijn
34. Niet voor jezelf op durven komen
35. Opscheppen en overdrijven
36. Dingen groter maken dan ze zijn
37. Omgang met mensen vermijden
38. Niet helder kunnen denken onder druk
39. Goedkeuring en bevestiging zoeken
40. Bang zijn om de waarheid te zeggen

OEFENING | de blik op jezelf

41. Niet kunnen kiezen
42. Anderen voor je laten beslissen
43. Emotioneel reageren op tegenslagen of mislukkingen
44. Je aandacht richten op wat anderen doen in plaats van wat je zelf doet
45. Voortdurend je best doen om je te bewijzen
46. Onvoldoende voor jezelf zorgen
47. Neiging tot slachtoergedrag
48. Neiging tot reddergedrag
49. Niet tegen kritiek kunnen
50. Geen hulp durven vragen of ontvangen
51. Alles zelf willen oplossen
52. Bezig zijn/'doen' om niet te hoeven voelen
53. Zaken rationeel willen oplossen
54. Denken in zwart-wit termen
55. Moeite hebben om spontaan te zijn
56. Je snel zorgen maken
57. Werken (workaholic) als compensatie voor (relatie)problemen
58. Manipuleren om te krijgen wat je wilt
59. Emoties gebruiken om sympathie te krijgen
60. Boosheid niet durven of mogen uiten van jezelf
61. Neiging tot overmatige controle
62. Jezelf verliezen in de ander
63. Je hard opstellen, verharden bij tegenslag
64. Perfectionistisch
65. Snel in de verdediging gaan
66. Neiging om zaken persoonlijk op te vatten
67. ...
68. ...
69. ...
70. ...