

Ihre Anzeichen für Verteidigungshaltung?

Wenn wir uns in die Ecke gedrängt fühlen, gibt es einige Verhaltenstendenzen, die wir selber anwenden, um uns selber vor dem Gefühl zu schützen, dass wir uns unwichtig, gedemütigt oder zurückgesetzt und abgewiesen fühlen. Wir versuchen dies zu kompensieren und unser Körper reagiert auch. Markieren Sie mindestens 4 für Sie zutreffende Kästchen und rufen Sie uns dann für ein erstes kostenloses Gespräch an.

Verhaltensindikatoren

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Schlechte Laune bekommen | <input type="checkbox"/> Zwanghaftes Denken |
| <input type="checkbox"/> Sich persönlich attackiert fühlen | <input type="checkbox"/> Unangemessenes Gelächter oder Kichern |
| <input type="checkbox"/> Hohes Energielevel im Körper | <input type="checkbox"/> Gekränkte Eitelkeit („Diese Trauben hängen mir zu hoch“) |
| <input type="checkbox"/> Unbedingt Recht behalten wollen („Keine Diskussion!“) | <input type="checkbox"/> „Weiß doch jeder; lass mich in Ruhe!“ (Einspruch der Bekanntheit) |
| <input type="checkbox"/> Rückzug in tödliche Stille | <input type="checkbox"/> Plötzlicher Wunsch nach Alkohol, Drogen, Menschen, Einkaufen, Arbeit, Spielen, Schokolade oder Workshops |
| <input type="checkbox"/> Das letzte Wort haben wollen | <input type="checkbox"/> Persönlich werden |
| <input type="checkbox"/> Andere mit Informationen überfluten, um einen Punkt zu beweisen | <input type="checkbox"/> Voreilige Schlussfolgerungen |
| <input type="checkbox"/> Dozieren / Intellektualisieren | <input type="checkbox"/> Alles unter die Lupe nehmen |
| <input type="checkbox"/> Endloses erklären und diskutieren | <input type="checkbox"/> Alles-oder-nichts-Denken |
| <input type="checkbox"/> „Ich Ärmster“ spielen | <input type="checkbox"/> Dramatisieren |
| <input type="checkbox"/> Zwischenfall / Unfall vorschieben | <input type="checkbox"/> Alles bagatellisieren |
| <input type="checkbox"/> Belehren oder predigen | <input type="checkbox"/> Gefühlsmäßige Sturheit (Wenn ich es fühle, muss es wahr sein) |
| <input type="checkbox"/> Beharrlich unflexibles Festhalten | <input type="checkbox"/> Alles hinschmeißen wollen |
| <input type="checkbox"/> Leugnen („Das ist sicher nicht so!“) | <input type="checkbox"/> Zu schnelles Reden |
| <input type="checkbox"/> Zynismus (Opfer) | <input type="checkbox"/> Plötzlicher Abfall des IQ |
| <input type="checkbox"/> Sarkasmus | |
| <input type="checkbox"/> Sich über andere lustig machen (übermäßig kritisch sein) | |
| <input type="checkbox"/> Unbedingte Einzigartigkeit („Wieso ich? Das gilt doch für mich nicht“) | |
| <input type="checkbox"/> Nicht verhandeln wollen | |
| <input type="checkbox"/> Vorwürfe und Schuldzuweisungen | |
| <input type="checkbox"/> Plötzliche Krankheit („Muss mal raus“) | |
| <input type="checkbox"/> Verwirrung signalisieren | |
| <input type="checkbox"/> Verrücktes Verhalten zeigen | |
| <input type="checkbox"/> Verschrobenheit/exzentrisches Verhalten | |
| <input type="checkbox"/> „Kann ich nichts tun; so bin ich eben“ | |
| <input type="checkbox"/> Übermäßige Freundlichkeit | |
| <input type="checkbox"/> Angriff (...ist die beste Verteidigung) | |
| <input type="checkbox"/> Nachtragend werden | |
| <input type="checkbox"/> Ins Lächerliche ziehen | |
| <input type="checkbox"/> Unterstellungen / persönlich werden | |

Körperliche Reaktionen

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Physische Unbeweglichkeit |
| <input type="checkbox"/> Schnelle Atmung/Herzschlag |
| <input type="checkbox"/> Kalte klamme Haut |
| <input type="checkbox"/> Heiße schwitzige Haut |
| <input type="checkbox"/> Unangenehmes Gefühl in der Magengegend |
| <input type="checkbox"/> Ohrenrauschen / Blutdruck |
| <input type="checkbox"/> Aggressionsschub / Jähzornanfall |
| <input type="checkbox"/> Plötzlich müde oder schläfrig werden |
| <input type="checkbox"/> Selektive Taubheit |
| <input type="checkbox"/> _____ |