

Fragmentierung

- ☐ Was ich mache, halte ich häufig noch nicht für gut genug.
- ☐ In dem Bemühen, „gut“ zu sein, wehre ich mich dagegen, „schlechte“ Emotionen zu empfinden. Allerdings stelle ich fest, dass gelegentlich „schlechte“ Emotionen von mir Besitz ergreifen.
- ☐ Emotionalität zeugt in meinen Augen von Schwäche und von mangelnder Kontrolle.
- ☐ Ich traue mich nicht, Autorität in Frage zu stellen, wenn ich sehe, dass man etwas eigentlich auf eine bessere Art und Weise tun kann.
- ☐ Am Arbeitsplatz ist es nötig, mich selbstbewusst zu geben, auch wenn ich es nicht bin.
- ☐ Ich vermittele das Bild eines fröhlichen oder selbstsicheren Menschen, ohne mich tatsächlich so zu fühlen.
- ☐ Ich habe, mit einer Herausforderung konfrontiert, die Tendenz, mich zurückzuziehen.
- ☐ Um zu verbergen, wie mir tatsächlich zumute ist, setze ich des Öfteren eine Miene auf.
- ☐ Ich kümmere mich mehr darum, was andere von mir denken, als ich zugeben mag.
- ☐ Generell bin ich zurückhaltend, wenn es darum geht, Emotionen zum Ausdruck zu bringen. Häufig habe ich allerdings stärkere Gefühle, als ich zeige.
- ☐ Mich zu verteidigen finde ich notwendig.
- ☐ Mich in einer intimen Beziehung sicher zu fühlen fällt mir schwer.
- ☐ Manchmal schaudert es mich angesichts dessen, was ich gesagt habe.
- ☐ Hin und wieder zucke ich zusammen, wenn ich an etwas aus der Vergangenheit zurückdenke, was ich bereue.
- ☐ Wenn jemand anderer Meinung ist als ich, fühle ich mich zurückgewiesen.
- ☐ Ich habe die Neigung, Augenkontakt mit anderen Menschen zu vermeiden.
- ☐ Von anderen Geschenke anzunehmen fällt mir schwer.
- ☐ Ich habe das Gefühl, nicht so erfolgreich zu sein, wie ich es an diesem Punkt meines Lebens eigentlich sein sollte.
- ☐ Ich bin sehr auf die Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen aus.