

# Negatives Selbstbild

- Selbstmitleid
- Unzufriedenheit
- Selbstmordgedanken
- Willenlosigkeit
- Aggression
- Depression
- Kraftlosigkeit
- Orientierungslosigkeit
- Neid
- Resignation
- Flucht in die Sucht
- Kein Zutrauen
- Angst
- Konzentrationsmangel
- Unsicherheit
- Streben nach Anerkennung
- Überbetonung von Nebensächlichkeiten
- Lieblosigkeit
- Pessimistische Grundeinstellung zum Leben
- Mangelndes Vertrauen in die eigenen sozialen Fähigkeiten
- Extreme Empfänglichkeit für die Meinungen anderer Leute
- Befangenheit wegen der eigenen Erscheinung
- Befangenheit wegen der eigenen Leistung
- Befangenheit wegen der eigenen sozialen Stellung
- Die Mitmenschen werden als Konkurrenten betrachtet.
- Schwierigkeiten, sein Frau- oder Mannsein anzuerkennen
- Das Bestreben, etwas oder jemand zu werden, anstatt mit Gelassenheit so glücklich zu sein, wie man ist

- Verdrängung der Gegenwart, stattdessen konzentriert man sich auf das in Vergangenheit Erreichte oder auf die Träume der Zukunft
- Angst vor Gott bzw. die Meinung haben, dass Er sich nicht für einen interessiert oder einem böse ist
- Die Angewohnheit, sich nach einem Gespräch zu fragen, was die andere Person wohl gemeint hat
- Eine kritische und urteilende Meinung anderer gegenüber
- Abwehrhaltung im Verhalten und in Gesprächen
- Übermäßige Reizbarkeit
- Neigung zu Zornreaktionen, um sich vor persönlicher Kränkung zu schützen
- Neigung, sich an einem anderen festzuklammern
- Unfähigkeit, Lob anzunehmen
- Selbstzerstörerische Angewohnheiten und Verhaltensweisen
- Die Angewohnheit, sich von anderen unterdrücken zu lassen
- Angst vor dem Alleinsein
- Angst vor zu viel Nähe zu anderen Menschen
- Unfähigkeit, Gottes Liebe oder die Liebe eines anderen Menschen anzunehmen
- Bedürfnis, sich durch materielle Güter abzusichern
- Schwierigkeiten, Gefühle auszudrücken
- Angewohnheit von der eigenen Person negativ zu sprechen
- Erwartung oder Sorge, dass das Schlimmste passiert
- Neigung zu angepasstem Verhalten und Vermeidung eigenständigen Handelns
- Perfektionistisches Verhalten in Bezug auf Kleinigkeiten
- Interpretation der eigenen Umwelt als feindlich und übermächtig
- In unbequemen oder negativen Situationen Übertragung der Verantwortung auf andere
- Bedürfnis nach vielen Regeln
- Übermäßig sensibles Gewissen