

Verskillende karakterstructuren

De overlever

- *'Praten over wat je denkt, niet wat je voelt*
- *Splitsing tussen denken en voelen*
- *Onvoldoende stabiliteit*
- *Geringe verhouding tot de werkelijkheid*
- *Overdreven behoefte om gezien te worden*
- *Vermijding van intieme en gevoelige relaties*
- *Afwezig zijn, fantaseren en dagdromen*
- *Onopvallend in een groep*
- *Neiging tot rationaliseren*
- *Geregeerd worden door het verstand*
- *In de kern angstig en onrustig zijn*
- *Angst voor gezichtsverlies*
- *Onecht en 'doen alsof' gedrag*
- *Alles in de hand proberen te houden*

De behoeftige

- *Innerlijke behoefte aan ondersteuning*
- *Altijd een gevoel van tekort*
- *Angst om alleen gelaten te worden*
- *Overdreven behoefte aan aandacht*
- *Sterke stemmingswisselingen*
- *Voelt zich vaak in de steek gelaten*
- *Minderwaardigheidsgevoelens*
- *Probleem met duurzame relaties*
- *Gevoelig voor verslavingen*
- *Naar zichzelf gerichte boosheid*

Leven via de ander

- *Angst om uit de toon te vallen*
- *Helemaal opgaan in relaties*
- *Voelt zich snel een mislukking*
- *Veel bevestiging nodig*
- *Stemmingen van anderen overnemen*
- *Afhankelijk van de ander*
- *Passieve agressie*
- *Moeite om op eigen benen te staan*
- *Moeite om keuzes te maken*

De (ver)drager

- *Onderdrukken van emoties*
- *Alles slikken, geen nee kunnen zeggen*
- *Zelfdestructie en zelsabotage*
- *Opofferend in relaties*
- *Weinig expressie*
- *Klagen in plaats zichzelf handhaven*
- *Lusteloos, weinig energie*
- *Schuldgevoelens*
- *Innerlijke negativiteit, superioriteit*

- *Opgekropte boosheid, tegen alles schelden*

De presteerder

- *Moeite met lichamelijk contact*
- *Ambitieuze, agressies, wedijverend*
- *Overgave in verliezen, beheersing is winnen*
- *Moeite met intimiteit*
- *Moeite om open te staan voor anderen*
- *Angst om niet te voldoen in relaties*
- *Blijft in relaties op zijn hoede*
- *Terughouden van gevoelens*
- *Gebruikt seks om contact te krijgen*
- *Grote angst om gekwetst te worden*
- *Trots en hoogmoed spelen een grote rol*
- *Geen vertrouwen in eigen gevoel*

De strijder

- *Moete om te zeggen wat hij wil zeggen*
- *Behoeft om te domineren*
- *Alles controleren, manipuleren*
- *Overdreven behoefte aan erkenning*
- *Leven op basis van wilskracht*
- *Strijd om de macht in relaties*
- *Angst om gecontroleerd te worden*
- *Zich groot willen houden*
- *Alles zelf willen doen*
- *Angst om volwassen te worden*
- *Bang om te verliezen*
- *Vrees er alleen voor te staan'*

Literatuur

Word wie je bent, handboek karakterstructuren. Tijn Ponjee 2015 Wijchen, derde druk.