Bitte tragen Sie hier Ihre individuellen Mottosätze bzw. Beispielsituationen aus dem Alltag für den jeweiligen Persönlichkeitszustand ein.

Gesunder erwachsener Zustand

_____

_____

Sorglos-glücklich-geborgen-Zustand

_____

_____

Innere*r Antreiber*in

_____

_____

Innere*r Kritiker*in

_____

_____

Bewältigung durch Ärger, Machtausübung und Kontrolle

_____

_____

Der weiche Kern, der verletzliches und empfindsames Kind-Zustand

_____

_____

Bewältigung durch Vermeidung, Flucht, Betäubung und Abwesenheit

_____

_____

Der Wut- und Trotzzustand

_____

_____

Undisziplinierter und impulsiver Zustand

_____

_____

Bewältigung durch Unterwerfen oder Erstarren

_____

_____