Überkompensieren (Stichwort: ins Gegenteil verkehrt): oft entlang der Emotion von Ärger – z. B. Überheblichkeit, Angriff, Schimpfen, Vorwürfe, Überkontrolle, Perfektionismus, Trotz, bestimmen wollen, dominieren, den Ton angeben, Verweigerung, Größenfantasien, Entwertung anderer, manipulieren, Konkurrenzhaltung, schauspielern, Beachtung suchen, scharf abgegrenzt, überautonom, beifallsüchtig, eitel, rebellisch

Vermeiden – aktiv (Stichwort: Aktivitäten stattdessen): z. B. sich ablenken, in Arbeit oder Sport flüchten, Ersatzaktivitäten, rationalisieren, intellektualisieren

Vermeiden – passiv (Stichworte: Rückzug und Einschränkung): sich zurückziehen, depressiv sein, aufschieben, Schläfrigkeit, Antriebsverlust, psychosomatisieren, passiv werden, fliehen, vermeiden, tagträumen, dissoziieren, abschalten, im Bett bleiben

Vermeiden – sich selbst beruhigen (Stichworte: sich etwas einverleiben, „was reinziehen“): z. B. Über-Essen, Drogen, Alkohol, Internetspiele, Internet surfen, Internetpornografie, Smartphone-Junkie

Erdulden/Erstarren (Stichwort: da kann man nichts machen): z. B. sich den Ereignissen ausliefern, sich alles gefallen lassen, alles hinnehmen, sich in sein Schicksal fügen, Fatalismus: „Das musste dir ja wieder passieren.“

Unterwerfung (Stichwort: aufgeben, um dazuzugehören): beschwichtigen, nach dem Mund reden, sich anpassen, sich unterordnen, sich klein machen, demütig sein, „artig sein“, lieb Kind spielen, dienen, sich ducken, nicht alleine können/wollen, unselbstständig sein