Beispiele für Vermeidungsmechanismen

- Gelähmt sein o. verhalten
- Ausblendung
- Rückzug
- Misstrauen
- Schweigen
- Unterlassung
- Aussitzen
- andere Schauplätze eröffnen
- perfekt sein müssen (wollen)
- Ironie und Sarkasmus
- Aggression-cholerisch (jähzornig)
- Angreifen
- Anpassung
- „einfach weggehen“
- Süchte
- Somatisierung
- Weinen
- Rationalisieren
- Philosophieren
- „Worte um nichts“
- Ablenkung
- Arbeit
- „Aufschieberitis“
- Bequemlichkeit
- Coolness
- „das ist nichts für mich“
- Clownsrolle
- Amnesie
- alles positiv sehen (müssen/wollen)
- Lügen
- Traumwelten
- Suizid
- in Opferrolle gehen
- Depression
- immer „nett sein“
- Selbstabwertung
- „Mr. Teflon“ (es perlt alles ab an mir…)
- Müdigkeit
- Passiv sein
- sich dumm stellen
- auf „fromm schalten
- Anderen Schuldgefühle machen

Abenteuer Identität
DIE MÄNNERREISE

Hier kannst du einige Vermeidungsstrategien aufgelistet finden, um dich zu „verstecken“, eine Legitimation zu haben, dich nicht mit etwas auseinandersetzen zu müssen. Übrigens: JEDER hat diese Strategien, die erfolgreich einsetzt werden(manches bewusst und unbewusst).

Welches sind DEINE?

Wenn du willst, markiere diese für dich (und hör auf dich herauszureden ☺)

…..und was noch?