

Anhang: Ihr persönliches „Verletzlichkeitsprofil“^{1,2}

1. Die Auslöser (der Knopf)

Was muss ich tun, um Sie zu verletzen?

2. Die Frühwarnzeichen

extern: Woran erkenne ich, dass Sie verletzt sind?

intern: Woran erkennen Sie, dass Sie verletzt sind?
(Verhalten, Gefühle, Gedanken, Körper)

3. Die Muster

Wie sind Sie, wenn Sie „richtig“ verletzt sind?

Wie können Sie sich verletzbar machen? Wie machen Sie sich verletzlich?

4. Die Entstehung

Erinnern Sie sich an Erlebnisse oder Erfahrungen in Ihrer Vergangenheit (in Ihrer Lebensgeschichte), die vermutlich sehr prägend waren für die Entwicklung Ihres Verletzlichkeitsgefühls?

Wie verletzlich waren wichtige Personen in Ihrer Lebensgeschichte (z. B. Eltern, Geschwister, Freunde/Freundinnen usw.)?

Wie stark ist Ihre Angst vor Verletzlichkeit?

Wie sieht diese Angst aus?

Was tun Sie aus dieser Angst heraus?

¹ Bitte zum Ausfüllen ggf. die Rückseite mitbenutzen; dabei Nr. vor den Text schreiben.

² Verfügbar als pdf-Datei auf unserer Homepage www.dgvt-Verlag.de unter der Rubrik Service\Download.