

Onverbondenheid en Afwijzing	
Emotionele verwaarlozing	Je voelt je eenzaam, alleen en onopgemerkt. Op emotioneel vlak verwacht je niet te krijgen wat je nodig hebt, zoals steun, bescherming of aandacht.
Verlating / instabiliteit	Je kunt niet vertrouwen op de steun van anderen; ze zijn onvoorspelbaar en onbetrouwbaar. Je verwacht dat ze je in de steek zullen laten of verlaten.
Wantrouwen / misbruik	Je verwacht dat anderen je opzettelijk pijn doen, gebruik/misbruik van je gaan maken. Ze zullen je vernederen of bedriegen.
Sociaal isolement / vervreemden	Je voelt je anders dan anderen en alleen of geïsoleerd, je hebt het gevoel dat je buiten de groep valt.
Minderwaardig / schaamte	Diep vanbinnen voel je je waardeloos, slecht en niet de moeite waard. Bij anderen voel jij je ongemakkelijk of onzeker. Je bent gevoelig voor afwijzing of kritiek.

Verzwakte autonomie en verzwakte prestatie	
Mislukken	Je hebt het gevoel dat alles wat je probeert te doen, mislukt. Je voelt je ongetalenteerd en dom en denkt dat anderen beter zijn dan jij.
Afhankelijk / onbekwaam	Je verwacht dat je niet in staat bent zelfstandig met het dagelijks leven om te gaan. Je voelt je hulpeloos en afhankelijk van anderen voor het oplossen van een probleem.
Kwetsbaar voor ziekte en gevaar	Je bent bang dat iets vreselijks met jou kan gebeuren en je dan machteloos bent jezelf te beschermen. Wellicht ben je ook bang dat er ieder moment een ramp kan plaatsvinden, zowel voor jou als voor je dierbaren.
Verstrengelen / kluwen	Je hebt moeite om te begrijpen wie je werkelijk bent en wat je eigen verlangens en doelen zijn. Je voelt je sterk verbonden met één of meerdere mensen die je hebben opgevoed, er is weinig ruimte om je eigen identiteit te ontwikkelen.

Verzwakte grenzen

Rechten toe-eigenen / Veeleisendheid	Je verwacht dat je kunt doen en laten wat je wilt zonder rekening te houden met anderen. Je drijft bijvoorbeeld je zin door bij anderen. Je hebt een gevoel van macht en controle over situaties en mensen en voelt je daar comfortabel bij.
Gebrek aan zelfcontrole / zelfdiscipline	Je vermijdt frustraties en ongemakken, zoals pijn, conflicten of verantwoordelijkheid, en het lukt je vaak niet om taken af te ronden, ook al gaat dat ten koste van jezelf. Je verwacht je emoties en impulsieve neigingen niet te kunnen beheersen.

Gericht op de ander

Onderwerpen	Je onderdrukt je eigen behoeften om waardering van anderen te krijgen. Om conflicten en straf te voorkomen ben je ervan overtuigd dat jij je moet aanpassen aan de wensen van de ander. Je kropt emoties, zoals boos zijn, op.
Zelfopofferen	Wanneer je aandacht besteedt aan je eigen behoeften, ervaar je schuldgevoelens. Je vindt dat de behoeften van een ander voorrang hebben. Als je iemand anders als zwakker dan jezelf beschouwt, voel je de drang jezelf op te offeren.
Goedkeuring / erkenning zoeken	Ten koste van je eigen ontwikkeling en behoeften, ben je overmatig op zoek naar aandacht, waardering en goedkeuring van anderen. Anderen hebben invloed op hoe jij jezelf ziet.

Overmatige waakzaamheid en inhibitie

Emotioneel geremd	Je voelt dat je je emoties en spontaniteit moet onderdrukken. Als je jezelf zou uiten, leidt dit tot het schaden van anderen, schaamte, straf of verlating
Meedogenloze normen / overmatig kritisch	Je verwacht dat je nooit goed genoeg kunt zijn en je harder je best moet doen. Je vindt dat je geen fouten mag maken en stelt onrealistisch hoge eisen aan jezelf.
Negativiteit en pessimisme	Je verwacht negatieve uitkomsten, en je gedachten richten zich op het negatieve. Je negeert of minimaliseert positieve zaken.
Bestraffende houding	Zowel jijzelf als anderen zouden hard gestraft

	<p>moeten worden als ze een fout maken. Als anderen niet aan je verwachtingen voldoen, ben je ongeduldig of boos. Anderen, of jezelf, vergeven vind je lastig.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------