

LÄR KÄNNA DITT INRE FÖRSVAR¹

Mitt valda perspektiv för denna lista:

- Förlorar sinnet för humor
- Går i försvar och tar åt mig
- Ökad puls – musklerna spänns
- Hastigt mindre intelligent: Jag förstår ingenting...
- Vill ha rätt: Så här är det...
- Vill ha sista ordet – höjer rösten
- Överöser med information för att bevisa att jag har rätt
- Ändlösa förklaringar och rationaliseringar
- Spelar stackars mig
- Undervisar och predikar
- Rigid – inflexibel
- Förnekar
- Drar mig tillbaka och tystnar
- Sarkasmer
- Cynism – offer
- Skämtar på andras bekostnad
- Framhåller att jag är så speciell
- Så här är jag... och det kan inte jag hjälpa
- Vill inte förhandla/komma överens
- Anklagar andra
- Blir hastigt dålig och råkar ut för olyckor
- Förvirrad
- Plötsligt trött och sömning
- Intellektualiserar
- Spelar dum eller tokig – tillfälligt vansinne
- Överdrivet snäll och vänlig
- Selektiv dövhet
- Går till anfall som försvar
- Långsint, hyser agg, kan inte glömma en oförrätt
- Skojar bort saker och ting
- Opassande skratt och fniss
- Surt sa räven
- Det vet jag väl – låt mig vara
- Blir beroende av alkohol, droger, människor, sex, shopping, arbete, spel, godis etc
- Blir tom inombords, ger upp
- Går undan, t ex tar en promenad, går regelbundet på toaletten, gör små ärenden

¹) Fritt ur The Human Element av Will Shultz