

Lesen Sie die Charakteristika eines Opfers sorgfältig durch und kreuzen Sie alle an, die Sie in der Situation, mit der Sie sich momentan auseinandersetzen, bei sich selbst wiedererkennen:

- Selbstmitleid
- Klagen
- Beschuldigendes Urteilen (verbal oder geistig)
- Kritik an der auslösenden Person
- Bestreben, sich gegen sie zu verbünden
- Mangel an Selbstvertrauen und Selbstachtung
- Schwierigkeit, sich in ihrer Gegenwart zu behaupten
- Wunsch nach Rache
- Mitleiderregende Verhaltensweisen: Tränen, manipulierende Worte und Handlungen
- Keine Verantwortung übernehmen wollen
- Schwierigkeiten, Ihre Abwehr- bzw. Verteidigungsreaktionen und Ihre eigenen Auslöser-Verhaltensweisen zu erkennen
- Tendenz, nur die Verteidigungsreaktionen und Fehler Ihres *Auslösers* zu sehen
- Das trügerische Gefühl der Unschuld
- Erwartung, von jemandem in Obhut genommen, bestätigt und verteidigt zu werden
- Verhalten, das komplementär zur Opferrolle ist: aggressiver Henker und Ankläger

