

Tabelle: Süchtige Auffälligkeiten, co-abhängige Gegenübertragungen und gesunde Abgrenzung

Süchtige Auffälligkeiten	Co-abhängige Gegenübertragungen	Gesunde Abgrenzung und unabhängige Standpunkte
Selbstbezogenheit	Selbstlosigkeit	Gesunder Egoismus: „Was will ich?“, „Was brauche ich?“, Wut
Verantwortung delegieren	Verantwortungsübernahme, Engagement	Eigene Verantwortung vergegenwärtigen, Trennung Mein-Dein, Autonomie des anderen betonen
Klagen, jammern	Mitleid, Rücksichtnahme	Etwas Schönes planen und in der Freizeit genießen; Passivität des anderen problematisieren
Frustrations-, Schmerzintoleranz	Mitleid, Rücksichtnahme	Zufriedenheit mit eigener Psychohygiene; als Konsumfolge problematisieren
Problemvermeidung	Erledigendes Problemlösen	Problemkonfrontation, Unterscheidung mein Problem und dein Problem
Konfliktvermeidung	Vorausseilendes Nachgeben, stellvertretendes Konfliktlösen, Harmoniebestreben	Konfliktbenennung, Beziehungsgestaltung, beharrliches Einbringen eigene Position, motivieren
Schmeicheln, bedienen, befriedigen	Gebauchpinselt-Fühlen, Euphorie, Harmonie, Engagement	Misstrauen, Abgrenzung, Nein sagen
Beschuldigen, beschämen	Schuld- und Schamgefühle	Unterscheidung von meiner Schuld und deine Schuld, Schuld und Scham des anderen wahrnehmen und benennen
Abwerten, klein machen	Versagensangst, Selbstzweifel, klein fühlen	die Angst, Insuffizienzgefühle und das Kleinsein des anderen wahrnehmen und benennen
Drohen, Erpressen	Angst, nachgeben, unterordnen	Standpunkt einnehmen und verteidigen
Lügen, Täuschen	Naivität, Hoffnung	Nicht hereinfliegen und Lügen benennen
Versprechen, vertrösten	Naivität, Hoffnung	Ohnmacht akzeptieren, entspannen, etwas Schönes unabhängig machen
Konsum, Rückfall	Angst und Schuld, Krisenintervention, Aktionismus	Ohnmacht wahrnehmen, Pause machen, Verantwortung benennen: „Sie dürfen konsumieren!“, abwarten, Selbstfürsorge
Entschuldigen für Konsum	Verzeihen, Harmonie	Konsequenzen fordern: „Das reicht nicht!“
Gefühlsabwehr	Sachlichkeit oder Gefühlsüberschwank	Unterscheidung mein Gefühl und dein Gefühl
Mangelnde Empathie	Den anderen verstehen, sich erklären, diskutieren	Selbstepathie und -trost, Problemkonfrontation
Mangelnde Reue	Entschuldigen oder Entschuldigung einfordern	Keine Therapie möglich, Wut spiegeln, Verantwortungskonfrontation, Unrecht benennen, Wiedergutmachung einfordern
Regelbruch, Kriminalität, Gewalt	Verleugnen, entschuldigen, klein- oder schönreden	Eigene Grenzen klären, konsequent handeln, anzeigen, sich und andere schützen