

Persoonlijke ontwikkelingsstatus van:

d.d.

Kruis aan hoe vaak je een bepaald afweermechanisme gebruikt. De keuze is tussen zelden, weinig, vaak of heel vaak.

In *Ik voel n/iets voor verandering* lees je precies wat zo'n afweer is. De definitie, voorbeelden hoe je ze herkent, de energetische omschrijving, en het psychologische niveau (rijp, mediorijp of onrijp). De termen rijp / onrijp geven de mate van emotionele groei aan. Zoals fruit dat onrijp is nog moet uitgroeien totdat het rijp is. Ditzelfde geldt voor emotionele reacties op mensen en op situaties. De termen zijn dus geen slecht of goed, ze geven alleen een staat van ontwikkeling aan. Onrijp kost veel meer energie en leidt ook eerder tot uitputting dan rijp.

(r = bijzonder rijp, m = medio-rijp en o = onrijp)

	Afweermechanismen	zelden	weinig	vaak	heel vaak
m	Affect-isolatie				
r	Affiliëren				
o	Ageren				
r	Altruïsme				
r	Anticiperen				
o	Apathie				
r	Assertiviteit				
o	Autistische fantasie				
o	Devaluatie				
o	Dissociatie				
o	Hulp-afwijzend-klagen				
r	Humor				
o	Idealiseren				
m	Intellectualiseren				
r	Onderdrukken				
o	Ongedaan maken				
o	Omkering				
o	Omnipotentie				
o	Ontkenning				
o	Passieve agressie				
m	Projectie				
m	Rationalisatie				
o	Reactieformatie				
r	Relativeren				
o	Somatiseren				
o	Splitsing				
m	Spiritualiseren				
r	Sublimatie				
o	Verdringing				
m	Vermijding				
m	Verplaatsing				
r	Zelfobservatie				

Tip: herhaal deze oefening eens na zo'n vier maanden en kijk waarin je vooruit gegaan bent.