

Die 20 wichtigsten Merkmale des Anpassers

1. **Rechtfertigung und Verteidigung:** Menschen mit angepasstem Selbst neigen dazu, sich häufig zu rechtfertigen oder zu verteidigen, um die Zustimmung und Akzeptanz anderer zu erlangen. Sie fühlen sich schnell angegriffen oder in die Enge getrieben.
2. **Mangelnde Selbstverwirklichung:** Das angepasste Selbst führt dazu, dass individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Träume zugunsten der Erwartungen anderer zurückgestellt werden. Die Person verliert den Fokus auf die eigene Entfaltung und persönliche Ziele.
3. **Übertriebener Vergleich mit anderen:** Menschen mit angepasstem Selbst tendieren dazu, sich ständig mit anderen zu vergleichen. Sie orientieren sich stark an den Maßstäben und Erfolgen anderer, anstatt ihre eigenen Werte und Ziele zu verfolgen.
4. **Schwierigkeiten, zu fühlen und beim Ausdruck authentischer Gefühle:** Das angepasste Selbst unterdrückt authentische Gefühle, um Konflikte oder Ablehnung zu vermeiden. Die Person neigt dazu, ihre wahren Emotionen zu verbergen und stattdessen die Erwartungen anderer zu erfüllen.
5. **Bedürfnis nach Bestätigung von außen:** Menschen mit angepasstem Selbst suchen häufig nach externer Bestätigung und Anerkennung, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Sie sind abhängig von der Zustimmung anderer und haben Schwierigkeiten, sich selbst zu lieben und ihre eigene innere Wertschätzung zu entwickeln.
6. **Unklare persönliche Grenzen:** Menschen mit angepasstem Selbst haben oft Schwierigkeiten, klare persönliche Grenzen zu setzen und diese gegenüber anderen zu kommunizieren. Sie lassen zu, dass andere ihre Grenzen überschreiten. Auch neigen sie dazu, die Bedürfnisse und Wünsche anderer über ihre eigenen zu stellen und ihre eigenen Grenzen zu vernachlässigen.
7. **Angst vor Ablehnung:** Das angepasste Selbst wird häufig von der Angst vor Ablehnung und Kritik angetrieben. Die Person fürchtet, nicht gemocht oder akzeptiert zu werden, und passt daher ihr Verhalten und ihre Meinungen an, um Konflikte zu vermeiden.
8. **Fehlende Selbstreflexion:** Menschen mit angepasstem Selbst neigen dazu, sich nicht ausreichend mit ihren eigenen Bedürfnissen, Werten und Zielen auseinanderzusetzen. Sie nehmen sich selten Zeit für eine Selbstreflexion, um ihre eigenen Überzeugungen und Entscheidungen zu hinterfragen.
9. **Übernahme von Verantwortung für die Gefühle anderer:** Personen mit angepasstem Selbst fühlen sich oft für die Emotionen anderer verantwortlich. Sie neigen dazu, sich schuldig oder verantwortlich zu fühlen, wenn andere unglücklich oder unzufrieden sind, und versuchen, deren Gefühle zu kontrollieren oder zu beeinflussen.
10. **Vermeidung von Konflikten und Konfrontation:** Das angepasste Selbst versucht, unangenehme Situationen aus dem Weg zu gehen und Konflikte um jeden Preis zu vermeiden. Menschen mit angepasstem Verhalten scheuen Auseinandersetzungen und Meinungsverschiedenheiten, da sie Angst vor Verurteilung oder Ablehnung haben. Sie wollen unbedingt die Harmonie aufrechterhalten, selbst wenn dies bedeutet, ihre eigenen Bedürfnisse oder Standpunkte zurückzustellen. Dadurch bleiben eigene wichtige Bedürfnisse und Interessen auf der Strecke.
11. **Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu kommunizieren:** Menschen mit angepasstem Verhalten fällt es schwer, klar und deutlich ihre eigenen Bedürfnisse zu kommunizieren. Aufgrund ihrer Angst vor Ablehnung, Verurteilung oder Beziehungsverlust versuchen sie, ihre Bedürfnisse zurückzustellen oder zu verbergen.

12. **Ständige Anpassung an die Meinungen anderer:** Personen mit angepasstem Verhalten neigen dazu, ihre eigenen Meinungen und Überzeugungen den Meinungen anderer anzupassen. Sie haben Angst davor, anders zu sein oder abgelehnt zu werden, und passen daher ihre Gedanken an die Erwartungen und Vorlieben anderer an.
13. **Fehlende Entscheidungsfähigkeit:** Menschen mit angepasstem Verhalten tun sich oft schwer damit, eigene Entscheidungen zu treffen. Sie suchen bewusst oder unbewusst nach Bestätigung von außen und sind unsicher, welche Entscheidungen sie selbst treffen sollen. Dadurch geraten sie oft in ein Muster des Zögerns und der Unsicherheit.
14. **Unterdrückung der eigenen Kreativität:** Das angepasste Verhalten führt dazu, dass die eigene Kreativität und Individualität unterdrückt wird. Die Person richtet sich nach den kreativen Ausdrucksformen und Ideen anderer und vernachlässigt dabei ihre eigene kreative Entfaltung.
15. **Abhängigkeit von der Meinung anderer:** Menschen mit angepasstem Verhalten sind stark abhängig von der Meinung und dem Urteil anderer. Sie brauchen die Zustimmung und Anerkennung von außen, um ihr Selbstwertgefühl aufrechtzuerhalten. Auch lassen sie sich stark von den Erwartungen und Bewertungen ihrer Mitmenschen beeinflussen und orientieren ihre Entscheidungen und Handlungen entsprechend. Dadurch geben sie ihre eigene innere Stärke und Unabhängigkeit auf.
16. **Vermeidung von Risiken und Herausforderungen:** Das angepasste Verhalten geht oft mit einer starken Vermeidung von Risiken und Herausforderungen einher. Die Person bleibt in ihrer Komfortzone und scheut Situationen, die Unsicherheit oder mögliche Ablehnung mit sich bringen könnten.
17. **Übermäßige Anpassung an Rollen und Erwartungen:** Menschen mit angepasstem Verhalten übernehmen oft die Rollen und Erwartungen anderer und passen sich diesen vollständig an. Sie haben Schwierigkeiten damit, ihre eigene Identität und Autonomie zu entwickeln und richten sich stattdessen nach den Erwartungen anderer.
18. **Fehlende Selbstverantwortung:** Das angepasste Verhalten geht oft mit einer fehlenden Übernahme von Selbstverantwortung einher. Die Person neigt dazu, andere für ihr eigenes Glück oder Unglück verantwortlich zu machen und ihre eigene Macht und Kontrolle über ihr Leben abzugeben.
19. **Selbstverurteilung und Selbstkritik:** Menschen mit angepasstem Selbst neigen dazu, sich selbst hart zu beurteilen und kritisch oder verurteilend mit sich selbst umzugehen. Sie setzen sich hohe Maßstäbe und erwarten Perfektion von sich selbst. Fehler oder Versagen betrachten sie als persönliches Versagen und bestrafen sich selbst mit Selbstabwertung.
20. **Selbstverleugnung:** Menschen mit angepasstem Verhalten neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume zu verleugnen oder zu unterdrücken. Sie setzen die Bedürfnisse anderer über ihre eigenen und vernachlässigen dadurch ihre eigene Selbstfürsorge.

Diese Kennzeichen verdeutlichen, wie sich das angepasste Selbst in verschiedenen Aspekten des Verhaltens und Denkens manifestieren kann. Sie zeigen, wie das angepasste Selbst das Verhalten und die Denkmuster einer Person beeinflussen kann.

Die Auseinandersetzung mit diesen Mustern unterstützt dabei, sich dieser Muster bewusst zu werden. Dann können Schritte unternommen werden, um ein gesundes Selbstbild zu entwickeln und ein authentisches und erfülltes Leben zu führen.