



Karte 1.10: Der innere Kritiker als „der Angepasste“

Wo erkennst Du Dich in puncto Anpassung wieder?

Situationen, in denen sich mein „Anpasser“ meldet	Was möchte er von mir?	Wie geht es mir damit, meine Bedürfnisse zurückzustellen (gedanklich, emotional und körperlich)?