

1. Onverbondenheid en afwijzing	
1.1. Emotionele verwaarlozing	Je verwacht dat anderen jou niet geven wat je nodig hebt op emotioneel gebied (zoals gezien worden, steun, verzorging, empathie en/of bescherming krijgen). Je voelt je alleen, eenzaam en niet gezien.
1.2. Verlating/instabiliteit	Je verwacht dat iedereen je uiteindelijk in de steek zal laten. Je ziet anderen als onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding.
1.3. Wantrouwen/misbruik	Je verwacht dat anderen uiteindelijk op de één of andere manier misbruik van je zullen maken, je zullen bedriegen of zullen vernederen.
1.4. Sociaal isolement/vervreemding	Je voelt je geïsoleerd van de rest van de wereld en anders dan andere mensen. In groepen ervaar je vaak dat je erbuiten valt.
1.5. Minderwaardigheid/schaamte	Je voelt je van binnen minderwaardig, slecht en waardeloos. Je verwacht dat anderen daar, zodra ze je beter leren kennen, ook achter zullen komen en jou dan afwijzen. Vaak voel je hierbij ook schaamte.
2. Verzwakte autonomie en verzwakte prestatie	
2.1. Mislukking	Je verwacht dat je niet in staat bent om te presteren op het niveau van leeftijdsgenoten. Je hebt het gevoel dat alles wat je aanpakt mislukt. Je voelt je dom en zonder talent.
2.2. Afhankelijkheid/onbekwaamheid	Je voelt je extreem hulpeloos en afhankelijk van anderen en verwacht dat je niet opgewassen bent tegen het dagelijks leven.
2.3. Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar	Je verwacht dat jou elk moment iets vreselijks kan overkomen en dat je niets kan doen om jezelf te beschermen. Vaak ben je ook bang dat er ieder moment een ramp kan gebeuren. Deze angst voel je ook voor je dierbaren.
2.4. Verstrengeling/kluwen	Je voelt je zeer betrokken bij en verbonden met één of meer opvoeders. Hierdoor is er weinig ruimte om jouw eigen identiteit te ontwikkelen. Je weet eigenlijk niet goed wie je zelf bent of wat je zelf wilt.
3. Verzwakte grenzen	
3.1. Zich rechten toe-eigenen	Je vindt dat je superieur bent aan anderen en speciale rechten hebt. Je verwacht dat je kan doen en laten wat je wil, zonder rekening te houden met anderen. Je voelt je prettig bij de macht en controle die je ervaart over situaties en mensen.
3.2. Gebrek aan zelfcontrole/zelfdiscipline	Je verwacht dat je gevoelens en impulsieve neigingen niet kunt beheersen en je kan frustraties moeilijk tolereren. Je verdraagt geen ongemakken (zoals pijn, ruzie of inspanning) en het lukt je vaak niet om taken af te maken.
4. Gerichtheid op de ander	
4.1. Onderwerping	Je bent ervan overtuigd dat je jezelf moet overgeven aan wat een ander wil, als enige manier om problemen te voorkomen. Je neigt ernaar jouw eigen

	behoeften te onderdrukken uit angst voor conflicten en straf.
4.2. Zelfopoffering	Je vindt dat je jezelf vrijwillig moet opofferen voor anderen, die je als zwakker ziet dan jezelf. Als je aandacht schenkt aan jouw eigen behoeftes, voel je je schuldig en vind je dat je de behoeften van iemand anders moet laten voorgaan.
4.3. Goedkeuring en erkenning zoeken	Je verwacht dat je op een bovenmatige of krampachtige manier op zoek moet gaan naar erkenning, waardering en aandacht. Dit gaat ten koste van jouw eigen ontwikkeling en behoeften.
5. Overmatige waakzaamheid en inhibitie	
5.1. Emotionele geremdheid	Je vindt dat je jouw emoties en impulsieve neigingen altijd in moet houden omdat het uiten daarvan anderen zal schaden of tot schaamte, straf of verlating zal leiden.
5.2. Meedogenloze normen/overmatig kritisch	Je vindt dat je altijd alles perfect moet doen en geen fouten mag maken. Je verwacht dat je het nooit goed genoeg kan doen en dat je harder je best moet doen.
5.3. Negativiteit en pessimisme	Je verwacht dat bijna alles negatief zal verlopen en je bent geneigd positieve zaken te negeren of weg te wuiven.
5.4. Bestraffende houding	Je vindt dat mensen hard gestraft moeten worden voor hun fouten. Dit geldt zowel voor jezelf als voor anderen.