



Überblick über die 7 „Archetypen der Angst“

1: Selbstverleugung - die Angst vor Unzulänglichkeit

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• sehr freundlich• bescheiden• perfektionistisch• nachgiebig• schüchtern• unscheinbar• ehrgeizig, fleißig	<ul style="list-style-type: none">• arglos• unzulänglich• genau, detailfreudig• andere sind wichtiger• zurückhaltend• kurze Ausflüge in Größenwahn• Hochstaplergefühle

2: Selbstsabotage – die Angst vor Lebensfreude

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• ernst• kontrolliert• grau• griesgrämig• aufopferungsvoll• abwertend• pechvogelig	<ul style="list-style-type: none">• kontrollierend• sachlich• vernunftbetont• experimentierfreudig• pessimistisch• verschlossen• selbstzerstörerisch

3: Märtyrertum - die Angst vor Verletztwerden

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• einsatzfreudig• klagend• schuldzuweisend• selbstlos• edelmütig• anspruchslos• verzichtend	<ul style="list-style-type: none">• selbstbestrafend• entsagend• oft schlechtes Gewissen• tapfer• leidensfähig• fröhlich auch im Leid• ausnutzbar

4: Starrsinn – die Angst vor Unberechenbarkeit

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• bewahrend• kontrollierend• sachlich• verbissen• engstirnig• unverrückbar• rechthaberisch	<ul style="list-style-type: none">• sicherheitsliebend• entschlossen• neutral• Durchsetzungskraft• entscheidungsstark• selbstbestimmt• autonom



5: Gier – die Angst vor Mangel

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• unersättlich• übergriffig• Energie ziehend• unmäßig• selbstzufrieden• suchtvoll• geizig	<ul style="list-style-type: none">• bedürftig• sehnsüchtig• anspruchsvoll• schamvoll• neidisch• auch: asketisch• auch: sparsam

6: Hochmut – die Angst vor Verletztwerden

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• feinsinnig• empfindlich• distanziert• abweisend• selbstgefällig• arrogant• nachtragend	<ul style="list-style-type: none">• zart• stolz• verwundbar• zurückgezogen• schnell gekränkt• überlegen• rachebedürftig

7: Ungeduld - Die Angst vor Versäumnis

von außen wahrnehmbar	von innen gefühlt
<ul style="list-style-type: none">• Hektik, Unruhe• nervöse Bewegungen• oft schnelles Sprechen• lange ToDo-Listen• leicht abgelenkt• manchmal unwirsch• effizient, zuweilen auch chaotisch	<ul style="list-style-type: none">• ständig planend• pausenlos unter Druck• schnell(er) im Denken, risikofreudig• viele Dinge parallel tun• warten ist lästig, Langsamere nerven• oft auf dem Sprung• immer Zeit sparen wollen