

Inventarisatie karaktergebreken

****Egoïstisch****

- Ik probeer de regisseur te zijn in mijn leven of dat van anderen en het leven in het algemeen en de mensen om me heen volgen mijn script niet
- De mening, problemen of behoeften van anderen niet zien
- Dingen alleen op mijn manier accepteren of niet willen accepteren. Ik verzet me tegen wat het leven brengt of verzet me tegen de realiteit
- Speciale behandeling willen
- Anderen willen controleren of domineren
- De beste willen zijn/denken dat ik beter ben
- Denken dat anderen jaloers zijn
- Willen dat anderen zijn of zich gedragen zoals ik
- Gierig, hebberig of bezitterig zijn
- Meer willen dan mijn deel
- Reageren vanuit zelfhaat/zelf rechtvaardigheid
- Te veel bezig zijn met mijzelf, mijn behoeften, mijn verlangens
- Proberen te controleren hoe mensen mij zien (imago-management)/er goed uit willen zien en geliefd willen worden

****Oneerlijk****

- Niet inzien of toegeven waar ik fout zit
- Een superioriteitsgevoel hebben – denken dat ik beter ben
- Anderen of omstandigheden de schuld geven van mijn problemen
- Niet toegeven dat ik hetzelfde of iets soortgelijks heb gedaan
- Mijn gevoelens of ideeën niet of niet voldoende uiten of niet duidelijk zijn over mijn motieven
- Liegen/fraude plegen/stelen/regels breken/de realiteit verbergen/de feiten negeren
- Hardnekkig vasthouden aan onjuiste overtuigingen zoals...
- Tegen jezelf liegen/jezelf dingen vertellen die niet waar zijn, zoals... (bijvoorbeeld: Mijn sereniteit is afhankelijk van anderen of omstandigheden in plaats van mijn relatie met mijn Hogere Macht)
- Verhalen, gedachten etc. overdrijven of minimaliseren
- Perfectionistisch zijn
- Verwachten dat anderen zijn wat ze niet zijn
- Mijzelf in een positie brengen om gekwetst te worden door mijzelf dingen te vertellen die niet waar zijn, zoals... maar de waarheid is...
- Ik weet beter dan hun Hogere Macht hoe ze zouden moeten handelen. Maar de waarheid is dat ik geen idee heb hoe ze zouden moeten handelen om de wil en doelen van hun Hogere Macht te bereiken.

- Ik weet beter dan God hoe het leven zou moeten verlopen en dit zou niet moeten gebeuren! Maar de waarheid is dat ik geen idee heb wat er moet gebeuren om tot het Hoogste Goed te komen.

- _____ moet veranderen voordat ik gelukkig, vredig of in orde kan zijn. Maar de waarheid is dat mijn vrede en geluk alleen afhankelijk zijn van de liefdevolle aanwezigheid van mijn Hogere Macht in mijn leven.

- Ik heb geen keuze; ik moet hier boos of geïrriteerd over zijn! De waarheid is dat ik wél een keuze heb en niet boos hoeft te zijn en mijn irritatie mag laten varen. Mijn reactie en houding zijn volledig mijn eigen keuze, dat is mijn eigen verantwoordelijkheid en mijn vrije wil.

- _____ is de reden waarom ik boos ben; maar de waarheid is dat mijn gedachten over _____ de reden zijn waarom ik boos ben.

- Ik gaf er de betekenis aan _____ maar nadat ik mijn Hogere Macht heb gevraagd waarom ik in deze situatie terecht ben gekomen en me voel zoals ik me voel besef ik dat in werkelijkheid _____ de waarheid is.

****Eigenbelang en zelfzucht****

- Ik neem de rol aan van Hogere Macht en leg mijn wil op (aan anderen)

- Anderen manipuleren om mijn wil uit te voeren

- Mezelf vergelijken en me inferieur of superieur gedragen

- Proberen anderen of omstandigheden te beïnvloeden ; denken dat het mijn taak is om hen te veranderen

- Me bezighouden met roddel en achterklap, achter de rug om van mensen over hun praten

- Vasthouden aan wrok

- Handelen om me goed te voelen en ongemak uit de weg te gaan of mijn eigen oplossing af te dwingen bij anderen, in plaats van me over te geven aan de wil van mijn Hogere Macht

- Mezelf zoeken in anderen

- Mijn eigenwaarde halen uit het gedrag of de mening van anderen in plaats van te vertrouwen op mijn relatie met mijn Hogere Macht

- Mijn veiligheid zoeken bij anderen of omstandigheden in plaats van bij mijn Hogere Macht

- Handelen om een leegte te vullen—een leegte die alleen door mijn Hogere Macht echt gevuld kan worden

- Verlangen naar de ervaring van iemand anders/mezelf vergelijken of jaloers zijn

- De behoeften van anderen negeren

- Mijn verantwoordelijkheid voor mijn houding en reactie op gebeurtenissen/omstandigheden/anderen afschuiven

- Wraak nemen wanneer ik niet krijg wat ik wil

- Me terugtrekken als ik niet krijg wat ik wil en mijn geluk in de ijskast zetten totdat aan mijn eisen is voldaan

- Anderen intern of extern naar beneden halen om mezelf op te bouwen

- Anderen of omstandigheden verantwoordelijk maken voor mijn geluk en veiligheid in plaats van mijn geluk te laten afhangen van wat mijn Hogere Macht me meegeeft

- De rol van slachtoffer, beschermer of redder aannemen

****Angst hebben voor****

- Meningen of kritiek van anderen
- Schaarste; voor niet genoeg tijd/geld/energie/liefde te hebben
- Afwijzing, verlatingsangst of eenzaamheid
- Verlies, lichamelijk letsel, lijden, misbruik of de dood
- Niet in staat zijn iets of iemand te controleren/veranderen
- Mijn inferioriteit, tekortkomingen, overweldigd of machteloos voelen
- Denken dat ik niet genoeg of goed genoeg ben of niet genoeg gedaan heb
- Gezonde grenzen stellen
- Ideeën of gevoelens uiten
- Enkel op God vertrouwen voor mijn gevoel van gemak en comfort, veiligheid, zekerheid, waarde of zelfrespect
- Gevangen raken
- Je volledig bloot te geven en openheid van zake te doen of schaamte voelen
- De toekomst en het leven als onheilspellend en in een staat van dreigende ondergang te zien, bang dat ik me nooit beter zal voelen

****Achteloos en onattent****

- Behandel ik mezelf met respect?
- Anderen gedachteloos pijn doen of tot last zijn
- Heb ik overwogen dat... (vragen om de situatie of persoon te zien zoals mijn Hogere Macht die ziet)

Bron: <https://12stepstogether.com/>

Gebruikt materiaal (met toestemming):

Character Defect Sheet (CDS):

<https://nhh.quz.mybluehost.me/wp-content/uploads/2021/06/Revised-Character-Defects-Sheet-2-28-21.pdf>

©2025 - 12 Steps Together

Contact: <https://12stepstogether.com/contact-us/>

Belangrijk: Dit materiaal is niet officieel goedgekeurd door OA Nederland of OA Nederland Literatuur Commissie. Het materiaal is vertaald voor eigen gebruik en mag niet gebruikt worden voor commerciële doeleinden.