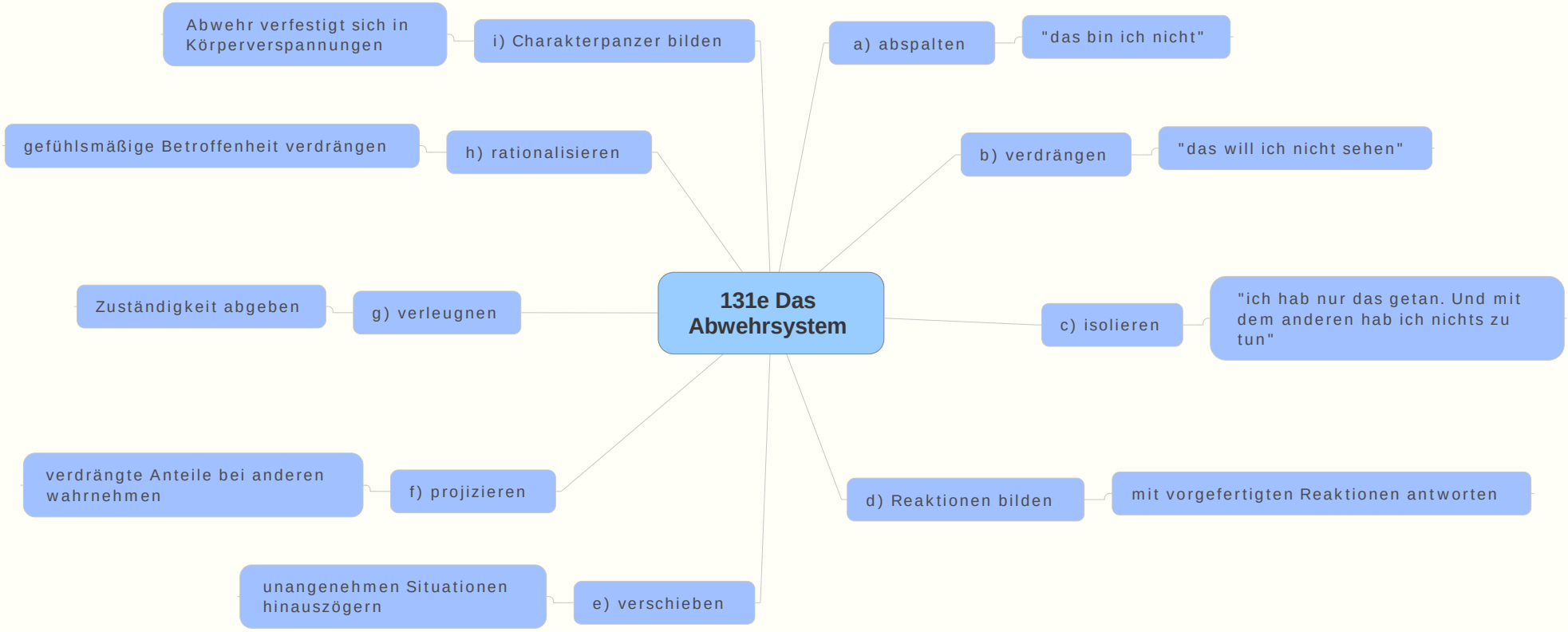
131e Das Abwehrsystem
a) abspalten
"das bin ich nicht"
b) verdrängen
"das will ich nicht sehen"
c) isolieren
"ich hab nur das getan. Und mit dem anderen hab ich nichts zu tun"
d) Reaktionen bilden
mit vorgefertigten Reaktionen antworten
e) verschieben
unangenehmen Situationen hinauszögern
f) projizieren
verdrängte Anteile bei anderen wahrnehmen
g) verleugnen
Zuständigkeit abgeben
h) rationalisieren
gefühlsmäßige Betroffenheit verdrängen
i) Charakterpanzer bilden
Abwehr verfestigt sich in Körperverspannungen