

Symptom på medberoende

1. Oförmåga att veta vad som är "normalt"
2. Svårigheter att genomföra ett projekt
3. Svårt att roligt på egen hand
4. Dömer sig själv och andra utan hänsyn
5. Lågt självförtroende - ofta projicerat på andra
6. Svårigheter att upprätthålla meningsfulla relationer
7. Tror att andra människor eller yttre orsaker är ansvariga för egna känslor
8. Överreagerar på eller är oförmögen att handskas med förändringar
9. Svårigheter att se nya alternativ
10. Impulsivt agerande
11. Söker ständigt godkännande och bekräftelse men är ändå osäker på sig själv
12. Känner sig annorlunda
13. Känner sig fullt ansvarig eller fullt icke ansvarig
14. Svårt att fatta egna beslut
15. Känslor som rädsla, osäkerhet, skuld, skam, eller att ha blivit sårad förnekas
16. Isolering
17. Rädsla inför auktoriteter
18. Svårt att uttrycka ilska. Den stängs inne tills det exploderar
19. Svårt att ta kritik
20. Är beroende av spänning, dramatik eller kaosskapande handlingar
21. Rädsla för att bli övergiven
22. Undviker relationer för att inte bli övergiven
23. Blandar samman kärlek och omvårdnad
24. Svårt att sätta tydliga gränser
25. Starkt kontrollbehov