Empfindliche Punkte

Denke an Situationen, in denen du dich besonders verletzt, zurückgelassen oder beschämt gefühlt hast. Was war der Auslöser? Welches Bindungsbedürfnis steckte dahinter? Worin liegt der Ursprung dieser Verletzlichkeit/ Welche Bindungsperson war an der Entstehung beteiligt?

Hier ist meine emotionale Haut besonders empfindlich	***Dieses Bindungsbedürfnis steckt dahinter***	***Ursprung in meiner Lebensgeschichte (Geister der Vergangenheit)***

Auch wenn man einige empfindliche Punkte hat, geht es meist um ein bestimmtes Bindungssignal, das in verschiedenen Situationen auftaucht.