

10. Schritt (Inventur)

1. Warum bin ich irritiert?		
2. Das beeinflusst meine:		
Ambitionen	Finanzen	Selbstwertgefühl
Stolz	Emotionale Sicherheit	Beziehungen

3. Charakter Fehler identifizieren

SELBSTSÜCHTIG

- Geizig oder besitzergreifend sein
- Ich mache mir zu viele Sorgen um mich selbst
- Ich glaube, andere sind eifersüchtig
- Blind gegenüber den Bedürfnissen, Problemen oder Standpunkten anderer
- Nur um meine eigenen Bedürfnisse besorgt
- Kontrollieren oder dominieren
- Erwarte, dass andere so sind wie ich
- Erwarte von anderen, dass sie meine Bedürfnisse erfüllen
- Erwarte eine Sonderbehandlung
- Ich versuche nicht, ein Freund zu sein
- Ich reagiere aus Selbsthass
- Ich reagieren aus Selbstgerechtigkeit
- Sie/Er hätte...sollen
- Ich denke, ich bin besser als andere (Überheblichkeit)
- Ich will gut aussehen und gemocht werden
- Ich will mehr als meinen Anteil
- Ich möchte, dass andere meinem Drehbuch folgen
- Ich will die Dinge auf meine Weise
- Ich will der/die Beste sein (Wettbewerbsdenken)
- Ich will, was andere haben (Besitz, Gesundheit, Körper etc)

SELBSTBEZOGEN

- Hochmut / Überlegenheit / Selbstgerechtigkeit
- Ausagieren, um sich gut zu fühlen
- Lästern / Rufmord
- Sich mit Essen, Vergnügen, Einkaufen usw. ablenken
- Rache üben, wenn ich nicht bekomme, was ich will
- Groll hegen
- Die Bedürfnisse Anderer ignorieren
- Andere manipulieren, damit sie meinen Willen tun
- Andere mental oder verbal herabzusetzen, um mich selbst aufzubauen
- Der Versuch, andere zu kontrollieren

UNEHRlich

- Die Realität meiden, sich verstecken, den Tatsachen nicht ins Auge sehen
- Anderen die Schuld für meine Probleme geben
- Die Regeln brechen
- Übertreiben oder Herunterspielen
- Erwarten, dass Menschen anders sind als sie sind
- Überheblichkeit, denken, dass ich besser bin
- Mein schlechtes Verhalten rechtfertigen
- Lügen, betrügen, stehlen
- Nicht zugeben, dass ich dasselbe getan habe
- Mir über meine Motive nicht im Klaren sein
- Gefühle oder Gedanken nicht ausdrücken
- Das Opfer spielen
- Ausreden und Vorwände finden
- Meinen Teil nicht zugeben oder einsehen wollen
- Streben nach Perfektionismus
- Selbsttäuschung, Leben in Fantasien, Selbstlügen
- Hartnäckiges Festhalten an falschen Überzeugungen

ANGST VOR ...

- Alleinsein, Einsamkeit
- Verletzung, Ablehnung, Verlassen werden
- Gefangen sein
- Veränderung, Unsicherheit, Verlust
- Kritik, Urteil, Meinung anderer über mich
- Schwierigkeiten, Unbehagen, Schmerzen, Verletzungen
- Peinlichkeit, Bloßstellung
- Emotionaler oder körperlicher Missbrauch
- Misserfolg oder Erfolg
- Unvollkommenheit, Fehler machen
- Meine Minderwertigkeit, Unzulänglichkeit
- Eine Situation oder Person nicht kontrollieren oder ändern zu können
- Meine Gefühle, Gedanken und Ideen äußern

4. Gebet (schreibe dein eigenes Gebet, bitte Gott, dir deinen Anteil aufzuzeigen, deine Charakterfehler von dir zu nehmen und dir dafür Mitgefühl, Weisheit, Einsicht, Erkenntnis, Toleranz und Liebe zu geben / Bitte um Vergebung, Mut und Bereitschaft)

5. Habe ich jemandem oder etwas Schaden zugefügt?

6. Muss ich Wiedergutmachung leisten? Wenn ja, wie könnte diese Wiedergutmachung aussehen? Mit wem könnte ich dieses Problem besprechen? Was sagt meine Höhere Macht dazu?

7. Wie wäre ich in dieser Situation, wenn ich mich auf eine Kraft, größer als ich selbst beziehen würde?

8. Wofür kann ich in dieser Situation dankbar sein?

9. Was ist die nächste, richtige Aktion?

Charaktermangel (Problem)	Charakterstärke (Lösung)
Selbstmitleid übermäßiges, selbstsüchtiges Unglück über die eigenen Probleme	Mitgefühl Wohlwollen auf mich schauen, Fähigkeit, Schmerzen mit Geduld, ohne Anklage zu ertragen, sanft mit sich selbst umzugehen; Arbeiten mit anderen Aus sich selbst herauskommen, indem man sich auf andere konzentriert
Groll die Folge von Wut oder Bitterkeit gegenüber jemanden oder gegenüber Umstände / Ereignisse ,für einen längeren Zeitraum	Vergebung bewusste Entscheidung, Menschen mit ihren Unzulänglichkeiten und Charakterfehlern sowie Umstände und unangenehme /ärgerliche Situationen zu akzeptieren, anerkennen, dass Menschen / Umstände etc. sind wie sie sind und wir sie nicht ändern können, nur uns selbst
Furcht die Angst, etwas zu verlieren, das man hat oder nicht bekommen, was man sich wünscht	Glaube Bewusste Entscheidung, Gott, wie wir ihn verstehen, zu vertrauen, das Leben zu seinen Bedingungen anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass wir, wenn wir im Einklang mit unserer Höheren Macht leben, alles schaffen können, was Gott uns auferlegt.
Selbstsucht die Sorge nur um uns selbst und unsere eigenes Wohlergehen oder Vergnügen ohne Bewusstsein für andere	An Andere denken sich bewusst um das Wohlergehens einer anderen Person zu kümmern, Freundlichkeit, Aufmerksamkeit, Empathie und Rücksichtnahme praktizieren
Ichbezogenheit sich selbst zum Mittelpunkt des Universums machen, Gott spielen wollen, die Dinge kontrollieren wollen, eigene Vorstellungen durchsetzen wollen	Glaubenszentriertheit oder Gottzentriertheit Wir hören auf, Gott zu spielen und akzeptieren Gottes Plan für uns und für andere
Unehrllichkeit Diebstahl oder Täuschung, Betrug, lügen oder die Wahrheit zurückhalten	Ehrlichkeit ehrlich, unkompliziert und authentisch sein
Falscher Stolz Das Gefühl, besser zu sein als Andere (Grandiosität, Überlegenheit, alles wissen) oder weniger als (Scham, Unwürdigkeit, geringes Selbstwertgefühl)	Demut die Fähigkeit, sich selbst und andere auf einer Ebene zu sehen, realistische und nicht-hierarchische Art und Weise; weder überlegen noch unterlegen fühlen
Misstrauen Eifersucht oder Misstrauen gegenüber den Motiven anderer und Zweifel an der Treue eines Freundes	Vertrauen bewusste Entscheidung. Im anderen nur das Beste zu sehen und seinen Charakterschwächen mit Großzügigkeit, Empathie und Mitgefühl begegnen
Neid der Wunsch nach Qualität, Besitz, oder ein anderes wünschenswertes Attribut, das jemand anderem gehört oder zusteht	Akzeptant / Bereitschaft / Mitfreude entweder die eigene Lebensrealität bewusst annehmen und akzeptieren oder Bereitschaft, an sich selbst zu arbeiten und die eigenen Wünsche zu verwirklichen. Höchste Stufe: sich für andere ohne Bitterkeit und Neid freuen können (Gönnen können). Zufriedenheit mit sich selbst und dem eigenen Los entwickeln
Prokrastination Das Aufschieben oder Vermeidung von wichtigen Aufgaben	Aktion Ausführung einer Aufgabe wenn es um ein Problem oder eine Schwierigkeit geht