



I missed it my way

35 Wonderful Ways to Get in Your Own Way

35 Wundervolle Möglichkeiten, sich selbst im Weg zu stehen



Download bei www.kann.es

Accept|everything Saying "I|don't|care" when|you|
actually|do

Alles|hinnehmen „Egal“|sagen, obwohl|es nicht|legal|
ist

Tout|accepter Dire|«|peu|importe|» alors|que|ce|n'est
pas|vrai

Aceptarlo|todo Decir|«da|igual» cuando|en|realidad
no|da|igual

Всё|принимать Говорить «мне|всё|равно», когда|
это|не|так

Усе|приймати Казати «мені|байдуже», коли|це|не|
так

prevalent – häufig

conscious – bewusst

Stuck in the past

– Im Alten gefangen

External focus

– Außenorientierung

8

5

7

10

6

8

4

3

stark – destructive

stabil – unconscious

Selbstmisstrauen – Self-
doubt

Erstarrung – Paralysis



Download bei www.k...

Overthink|everything Instead|of|getting started

Alles|zerdenken statt|anzufangen

Tout|suranalyser Au|lieu|de|commencer

Sobrepensarlo|todo En|vez|de|empezar

Всё|переосмысливать Вместо|того|чтобы начать

Усе надмірно|обдумувати Замість|того|щоб почати

prevalent – häufig
conscious – bewusst
Stuck in the past
– Im Alten gefangen
External focus
– Außenorientierung

9

8

4

3

7

6

6

10

stark – destructive
stabil – unconscious
Selbstmisstrauen – Self-doubt
Erstarrung – Paralysis



Reject|praise "What|do|they|want from|me?"

Anerkennung|abwehren Was|wollen|sie damit|erreichen?

Rejeter les|compliments «|Qu'est|-ce qu'ils|cherchent à|obtenir|?»

Rechazar|elogios «¿Qué|quieren conseguir con|eso?»

Отвергать|похвалу «Чего|они|этим хотят|добиться?»

Відкидати|похвалу «Чого|вони|цим хочуть|досягти?»

prevalent – häufig	6	5	stark – destructive
conscious – bewusst	7	8	stabil – unconscious
Stuck in the past	7	10	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	7		Erstarrung – Paralysis
External focus	6	3	
– Außenorientierung	6		



Hide|needs Feeling|ashamed of|basic|needs

Bedürfnisse verstecken Sich|für
Selbstverständliches schämen

Cacher|ses|besoins Avoir|honte|de besoins tout|
à|fait légitimes

Ocultar|necesidades Avergonzarse|de
necesidades|normales

Скрывать|потребности Стыдиться
естественных потребностей

Приховувати|потреби Соромитися
природних|потреб

prevalent – häufig	7	8	stark – destructive
conscious – bewusst	3	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	8	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	10	4	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.klimm.at

Fear|opportunities They|threaten stability and|
routine

Chancen|fürchten Sie|bedrohen Ruhe|und|Ordnung

Craindre les|opportunités Elles|menacent le|
calme et|l'ordre

Temer las|oportunidades Amenazan|la|calma y|
el|orden

Бояться|возможностей Они|нарушают покой
и|привычный|порядок

Боятися|можливостей Вони|порушують спокій
і|звичний|порядок

prevalent – häufig	4	8	stark – destructive
conscious – bewusst	4	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	10	7	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	3	7	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kann.es

Am|I|allowed? Always|seeking others'|permission
first

Darf|ich|das? Immer|erst die|Erlaubnis anderer|
suchen

Est|-ce|que|j'ai le|droit? Toujours|demander
d'abord la|permission des|autres

¿Puedo|hacerlo? Buscar|siempre primero el|
permiso de|los|demás

Мне|можно? Всегда|сначала искать разрешения|
других

Мені|можна? Завжди|спочатку шукати|дозволу|
інших

prevalent – häufig	8	7	stark – destructive
conscious – bewusst	8	8	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	7	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen	8	7	doubt
External focus	10	4	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung	10	4	



Prove|it|will|fail "See? It|doesn't|work!"

Das|Scheitern beweisen|wollen „Seht|ihr?
Das|geht|nicht!“

Prouver que|ça|échouera «|Vous|voyez|? Ça|
ne|marche|pas|!»

Demstrar que|fracasará «¿Veis? ¡No|
funciona!»

Доказывать|провал «Вот|видите? Это|не|
работает!»

Доводити|провал «Бачите? Це|не|працює!»

prevalent – häufig	3	10	stark – destructive
conscious – bewusst	3	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	10	10	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	3	8	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kann.es

Choose|destructive people Surrounding|yourself
with|people who|keep|you|down

Destruktive|Menschen wählen Sich|mit|
Menschen umgeben, die|einen klein|halten

Choisir des|personnes destructrices S'entourer
de|personnes qui|vous|rabaissent

Elegir|personas destructivas Rodearse|de|
personas que|te|mantienen pequeño

Выбирать разрушительных|людей
Окружать|себя людьми, которые|подавляют тебя

Обирати|руйнівних людей Оточувати|себе
людьми, які|пригнічують тебе

prevalent – häufig	3	9	stark – destructive
conscious – bewusst	3	10	stabil – inconscious
Stuck in the past			
– Im Alten gefangen	10	7	Selbstmisstrauen – Self-doubt
External focus			
– Außenorientierung	8	3	Erstarrung – Paralysis



Download bei www.kann.es

prevalent – häufig	7	8	stark – destructive
conscious – bewusst	4	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	6	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen			Erstarrung – Paralysis
External focus	10	4	
– Außenorientierung			

Ignore|your|anger Just|don't|lose your|
composure!

Die|eigene|Wut übergehen Nur|nicht aus|der|
Rolle fallen!

Ignorer|sa|colère Surtout|ne|pas sortir|de|son|
rôle|!

Ignorar|la|propia ira ¡Sobre|todo no|salirse del|
papel!

Игнорировать|свой гнев Главное|— не|выйти
из|роли!

Ігнорувати|свій гнів Головне|— не|вийти з|
ролі!

prevalent – häufig	7	8	stark – destructive
conscious – bewusst	4	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	6	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	10	4	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kann.es

Dismiss|your|wishes Perhaps|before you|even
become|aware|of|them

Eigene|Wünsche abwerten vielleicht|bevor sie|
bewusst|werden

Dévaloriser ses|désirs Peut|-être|avant même|d'en
prendre|conscience

Desvalorizar los|propios|deseos Quizá|antes
incluso|de ser|consciente de|ellos

Обесценивать|свои желания Возможно, ещё|
до|того, как|осознаешь|их

Знецінювати|свої бажання Можливо, ще|до|
того, як|усвідомиш|їх

prevalent – häufig	8	7	stark – destructive
conscious – bewusst	4	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	10	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	7	4	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Postpone|decisions Leaving|decisions unresolved indefinitely

Entscheidungen aufschieben Entscheidungen endlos|offen|lassen

Reporter les|décisions Laisser les|décisions indéfiniment en|suspens

Posponer|decisiones Dejar|decisiones pendientes indefinidamente

Откладывать|решения Бесконечно|оставлять решения|открытыми

Відкладати|рішення Нескінченно|залишати рішення|відкритими

prevalent – häufig
conscious – bewusst
Stuck in the past
– Im Alten gefangen
External focus
– Außenorientierung

8

9

5

4

6

6

6

10

stark – destructive
stabil – unconscious
Selbstmisstrauen – Self-doubt
Erstarrung – Paralysis



Download bei www.kann.es

Fear|success Prefer|staying with|what feels|
familiar

Erfolg|fürchten Lieber|im|Vertrauten bleiben

Craindre|le|succès Préférer|rester dans|ce|qui
est|familier

Temer|el|éxito Preferir|quedarse en|lo|conocido

Бояться|успеха Предпочитать оставаться в|
привычном

Боятися|успіху Віддавати|перевагу звичному

prevalent – häufig	4	8	stark – destructive
conscious – bewusst	4	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	10	7	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	3	6	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei w

Downplay|success Not|letting small|achievements count

Erfolge|kleinreden Kleine|Fortschritte nicht|zählen|lassen

Minimiser ses|réussites Ne|pas|reconnaître les|petits|progrès

Minimizar|los|logros No|valorar los|pequeños avances

Принижать|свои успехи Не|считать маленькие|достижения значимыми

Применшувати|свої успіхи Не|вважати маленькі|досягнення значущими

prevalent – häufig	8	6	stark – destructive
conscious – bewusst	8	7	stabil – unconscious
Stuck in the past			Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen	6	10	doubt
External focus			Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung	3	6	



Download bei www.karim.com

Ignore|exhaustion Just|keep|going!

Erschöpfung ignorieren Immer|weiter!

Ignorer|l'épuisement Continuer|coûte quel
coûte!

Ignorar el|agotamiento ¡Seguir|adelante sin|
parar!

Игнорировать истощение Продолжать|
несмотря ни|на|что!

Ігнорувати виснаження Продовжувати|
попри все!

prevalent – häufig
conscious – bewusst
Stuck in the past
– Im Alten gefangen
External focus
– Außenorientierung

8

8

8

5

9

9

4

10

stark – destructive
stabil – unconscious
Selbstmisstrauen – Self-
doubt
Erstarrung – Paralysis



Download bei www.kann.es

All|or|nothing Only|complete success|counts.

Ganz|oder|gar|nicht Nur|voller|Erfolg zählt.

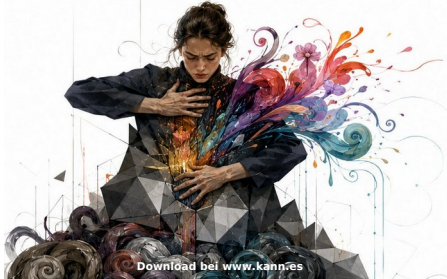
Tout|ou|rien Seule|la|réussite totale|compte.

Todo|o|nada Solo|cuenta el|éxito total.

Всё|или|ничего Засчитывается|только
полный|успех.

Усе|або|нічого Зараховується|лише повний|
успіх.

prevalent – häufig	8	7	stark – destructive
conscious – bewusst	9	8	stabil – unconscious
Stuck in the past	6	8	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	3	9	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kann.es

Suppress|feelings Until|they|become a|barrier

Gefühle|wegdrücken bis|sie|blockieren

Refouler ses|émotions Jusqu'à|ce qu'elles|
finissent par|bloquer

Reprimir sentimientos Hasta|que|acaban
bloqueando

Подавлять|чувства Пока|они|не|начинают
мешать

Придушувати|почуття Поки|вони|не
починають|заважати

prevalent – häufig	7	10	stark – destructive
conscious – bewusst	3	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	9	5	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen			Erstarrung – Paralysis
External focus	5	10	
– Außenorientierung			



Keep|waiting Until|you|finally feel|“ready”

Immer|weiter|warten bis|man|sich „bereit“|fühlt

Continuer|à|attendre Jusqu'à|se|sentir enfin|«|prêt|»

Seguir|esperando Hasta|sentirse «preparado»

Продолжать|ждать Пока|не|почувствуешь себя|«ГОТОВЫМ»

Продовжувати|чекати Поки|не|відчуєш себе|«ГОТОВИМ»

prevalent – häufig	7	5	stark – destructive
conscious – bewusst	6	8	stabil – unconscious
Stuck in the past	5	6	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen			Erstarrung – Paralysis
External focus	3	10	
– Außenorientierung			



Stay|stuck in|old|roles Repeating|the|same roles|
again and|again

In|alten|Rollen stecken|bleiben und|sie|immer
wieder|spielen

Rester dans|d'anciens|rôles Et|les|rejouer encore|
et|encore

Quedarse|en|viejos roles Y|repetirlos una|y|otra
vez

Застрывать|в|старых ролях Снова|и|снова их|
повторять

Застрягати|в|старих ролях Знову|й|знову їх|
повторювати

prevalent – häufig	8	9	stark – destructive
conscious – bewusst	4	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	10	6	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	7	5	Erstarrung – Paralysis
External focus			
– Außenorientierung			



See|only good|or|bad Quickly|dividing people|or| situations into|good and|bad

In|gut|und|schlecht teilen Menschen|oder Situationen|schnell in|gut/schlecht einteilen

Voir|tout en|bien|ou|mal Classer rapidement personnes ou|situations en|bien ou|mal

Dividir|en|bueno o|malo Clasificar rápidamente personas o|situaciones como|buenas o|malas

Делить|на|хорошее и|плохое Быстро|делить людей|или|ситуации на|хорошие и|плохие

Ділити|на|добре й|погане Швидко|ділити людей|або|ситуації на|добрі й|погані

prevalent – häufig	6	4	stark – destructive
conscious – bewusst	6	7	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	10	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	7	3	Erstarrung – Paralysis
External focus			
– Außenorientierung			



Not|seek|help Even|when|you|can't manage|alone

Keine|Hilfe|suchen auch|wenn|es|allein nicht|geht

Ne|pas demander|d'aide Même|quand|on|n'y arrive|pas|seul

No|pedir|ayuda Incluso cuando|no|puedes hacerlo|solo

Не|искать|помощи Даже|когда|одному не|справиться

Не|шукати|допомоги Навіть|коли|самому не|впоратися

prevalent – häufig

conscious – bewusst

Stuck in the past

– Im Alten gefangen

External focus

– Außenorientierung

6

7

8

8

9

6

8

6

6

5

stark – destructive

stabil – unconscious

Selbstmisstrauen – Self-doubt

Erstarrung – Paralysis



Suppress|conflict Until|it|destroys everything

Konflikte unterdrücken bis|sie|alles zerstören

Étouffer les|conflits Jusqu'à|ce|qu'ils
détruisent|tout

Reprimir|conflictos Hasta|que|lo destruyen|
todo

Подавлять|конфликты Пока|они|не|
разрушат всё

Придушувати конфлікти Поки|вони|не
зруйнують|усе

prevalent – häufig	7	10	stark – destructive
conscious – bewusst	5	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	3	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen			Erstarrung – Paralysis
External focus	10	6	
– Außenorientierung			



Download bei www.kunstwerkstatt.de

Rather|suffer Than|disappoint others

Lieber|leiden als|andere zu|enttäuschen

Préférer|souffrir Plutôt|que|décevoir les|autres

Preferir|sufir Antes|que decepcionar a|los|
demás

Лучше|страдать Чем|разочаровать других

Краще|страждати Ніж|розчарувати інших

prevalent – häufig
conscious – bewusst
Stuck in the past
– Im Alten gefangen
External focus
– Außenorientierung

7

7

8

10

9

10

5

4

stark – destructive
stabil – unconscious
Selbstmisstrauen – Self-
doubt
Erstarrung – Paralysis



Download bei www.kanva.es

Master of|self|-criticism Seeing|only your|own|
mistakes

Meister:in der|Selbstkritik Nur|die|eigenen Fehler|
sehen

Maître de|l'autocritique Ne|voir|que ses|propres|
erreurs

Maestro de|la|autocrítica Ver|solo|los|propios
errores

Мастер|самокритики Видеть|только
собственные|ошибки

Майстер|самокритики Бачити|лише власні|
помилки

prevalent – häufig	9	9	stark – destructive
conscious – bewusst	8	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	7	10	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	3	5	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kanwa.es

Have|to|be|perfect And|therefore never|finish
anything

Perfekt|sein|müssen und|deshalb nichts|
abschließen

Devoir|être|parfait Et|donc|ne|rien terminer

Tener|que ser|perfecto Y|por|eso no|terminar
nada

Нужно|быть идеальным И|поэтому ничего|
не|завершать

Треба|бути ідеальним І|тому нічого не|
завершувати

prevalent – häufig	8	10	stark – destructive
conscious – bewusst	8	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	7	9	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	7	9	Erstarrung – Paralysis
External focus	3	10	
– Außenorientierung	3	10	



Download bei www.kann.es

Dramatize|setbacks Seeing|small setbacks|as|total failure

Rückschläge dramatisieren Kleine|Rückschläge als|komplettes Scheitern|deuten

Dramatiser les|revers Interpréter de|petits|revers comme|un|échec|total

Dramatizar los|contratiempos Interpretar pequeños contratiempos como|un fracaso|total

Драматизировать неудачи Считать небольшие|неудачи полным|провалом

Драматизувати невдачі Сприймати|невеликі невдачі|як|повний провал

prevalent – häufig	7	9	stark – destructive
conscious – bewusst	6	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	10	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	8		Erstarrung – Paralysis
External focus	3	8	
– Außenorientierung			



Apologize for|everything Feeling|ashamed of|your|
own existence

Sich|für|alles entschuldigen Sich|für|das|eigene
Leben|schämen

S'excuser|pour|tout Avoir|honte de|sa propre|
existence

Disculparse|por|todo Avergonzarse della propia|
existencia

За|всё|извиняться Стыдиться собственного
существования

За|все|вибачатися Соромитися власного|
існування

prevalent – häufig	7	10	stark – destructive
conscious – bewusst	3	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	10	9	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	10	5	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kan.de

prevalent – häufig	9	10	stark – destructive
conscious – bewusst	4	10	stabil – inconscious
Stuck in the past	9	10	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	9	10	Erstarrung – Paralysis
External focus	5	6	
– Außenorientierung	5	6	

Distrust|yourself Not|trusting your|own|
perception

Sich|selbst misstrauen Der|eigenen
Wahrnehmung nicht|glauben

Se|méfier|de|soi Ne|pas faire|confiance à|sa|
propre perception

Desconfiar|de|uno mismo No|confiar en|la|
propia percepción

Не|доверять|себе Не|верить собственного
восприятию

Не|довіряти|собі Не|вірити власному|
сприйняттю

prevalent – häufig	9	10	stark – destructive
conscious – bewusst	4	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	9	10	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen	9	10	doubt
External focus	5	6	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung	5	6	



Downloaded by [illegible]

Neglect|yourself Putting|up|with too|much

Sich|selbst vernachlässigen Vieles|ertragen

Se|négliger Supporter|beaucoup trop|de|choses

Descuidarse Aguantar|demasiadas cosas

Пренебрегать|собой Слишком|многое
терпеть

Нехтувати|собою Занадто|багато терпіти

prevalent – häufig	8	8	stark – destructive
conscious – bewusst	5	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	8	5	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	4	10	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Download bei www.kann.es

Constantly|distract yourself Movies, gaming,
gossip|and|chatter

Sich|ständig ablenken Filme, Zocken, Klatsch|&|
Tratsch

Se|distraire sans|cesse Films, jeux|vidéo, ragots|et|
bavardages

Distraerse constantemente Películas, videojuegos,
cotilleos|y|charla

Постоянно отвлекаться Фильмы, игры,
сплетни|i|пустые разговоры

Постійно відволікатися Фільми, ігри, плітки|i|
балачки

prevalent – häufig	10	3	stark – destructive
conscious – bewusst	10	3	stabil – unconscious
Stuck in the past			Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen	4	3	doubt
External focus			Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung	3	10	



Constantly|compare yourself Making|others your|
standard

Sich|ständig vergleichen Andere|zum|Maßstab
machen

Se|comparer sans|cesse Prendre|les|autres
comme|référence

Compararse constantemente Tomar|a|los|demás
como|medida

Постоянно|сравнивать себя Делать|других
мерилом|для|себя

Постійно|порівнювати себе Робити|інших
мірилом|для|себе

prevalent – häufig **10**
conscious – bewusst **8**
Stuck in the past
– Im Alten gefangen **5**
External focus
– Außenorientierung **9**

6 stark – destructive
6 stabil – unconscious
10 Selbstmisstrauen – Self-
doubt
3 Erstarrung – Paralysis



Download bei www.kandoo.de

Protect|yourself from|rejection Better|not|to|ask at|all

Sich|vor|Ablehnung schützen Lieber|gar|nicht erst|fragen

Se|protéger|du|rejet Préférer|ne|même pas|demander

Protegerse del|rechazo Mejor|ni|siquiera preguntar

Защищаться|от|отказа Лучше|вообще не|спрашивать

Захищатися від|відмови Краще|взагалі не|запитувати

prevalent – häufig

conscious – bewusst

Stuck in the past

– Im Alten gefangen

External focus

– Außenorientierung

8

7

7

7

10

8

9

8

8

6

stark – destructive

stabil – unconscious

Selbstmisstrauen – Self-doubt

Erstarrung – Paralysis



Download bei www.kann.es

prevalent – häufig	8	9	stark – destructive
conscious – bewusst	7	9	stabil – inconscious
Stuck in the past	7	10	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen	7		Erstarrung – Paralysis
External focus	3	8	
– Außenorientierung	3		

Devalue|imperfection Whatever|you|do, don't|
make|mistakes!

Unperfektes entwerten Nur|keine|Fehler
machen!

Dévaloriser l'imparfait Surtout|ne|faire aucune|
erreur|!

Desvalorizar lo|imperfecto ¡Sobre|todo, no|
cometer errores!

Обесценивать несовершенное Только|бы|
не допустить|ошибок!

Знецінювати недосконале Тільки|б|не
припуститися помилок!

prevalent – häufig	8	9	stark – destructive
conscious – bewusst	7	9	stabil – unconscious
Stuck in the past	7	10	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen	7	10	doubt
External focus	3	8	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung	3	8	



Responsibility for|others Thinking|only about|
other|people

Verantwortung für|andere Nur|an|andere denken

Responsabilité des|autres Ne|penser qu'aux|
autres

Responsabilidad por|los|demás Pensar solo|
en|los|demás

Ответственность за|других Думать|только
о|других

Відповідальність за|інших Думати|лише про|
інших

prevalent – häufig	8	8	stark – destructive
conscious – bewusst	8	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	9	4	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	10	5	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Controlled|by|guilt Letting|feelings of|guilt|control
you

Von|„Schuld“ beherrscht Sich von|Schuldgefühlen
steuern|lassen

Dominé par|la|culpabilité Se|laisser guider par|la|
culpabilité

Dominado por|la|culpa Dejarse|controlar por|el|
sentimiento de|culpa

Во|власти|вины Позволять|чувству вины|
управлять собой

У|владі|провини Дозволяти|почуттю провини|
керувати собою

prevalent – häufig	8	10	stark – destructive
conscious – bewusst	4	10	stabil – unconscious
Stuck in the past	10	8	Selbstmisstrauen – Self-
– Im Alten gefangen			doubt
External focus	9	6	Erstarrung – Paralysis
– Außenorientierung			



Express|wishes too|late Waiting until|it|is|too|late

Wünsche|zu|spät zeigen Warten, bis|es|zu|spät
ist

Exprimer|ses|désirs trop|tard Attendre|qu'il|soit
trop|tard

Mostrar|deseos demasiado|tarde Esperar
hasta|que|sea demasiado|tarde

Слишком|поздно говорить|о|желаниях
Ждать, пока|не|станет слишком|поздно

Запізно|говорити про|бажання Чекати,
поки|не|стане надто|пізно

prevalent – häufig	7	5	stark – destructive
conscious – bewusst	8	6	stabil – unconscious
Stuck in the past	6	5	Selbstmisstrauen – Self-doubt
– Im Alten gefangen			Erstarrung – Paralysis
External focus	10	4	
– Außenorientierung			