GEWALTTAT

ÜBERSPANNUNG

Entscheidung zur Tat

Depersonalisierung

Tunnelblick
Einengung

Kontaktabbruch

derivate Wut

Abwertung

Abwehr der Ohnmacht
durch negative Bewertung von Ohmacht / Hilflosigkeit

Hilflosigkeit

Ohnmacht

Selbstmitleid
derivate Trauer

"Ich bin Opfer"

"deshalb musste ich das tun"

Erschöpfung

"alle anderen haben ein Problem"

Verantwortung abgeben

Rechtfertigung
- leugnen
- verharmlosen
- verdrängen
- die Tat entschuldigen
- versprechen "nie wieder!"

sich selbst abwerten

Reue

Schuldgefühle

Scham

erschrecken

Wahrnehmung des Opfers

Erweiterung der Wahrnehmung

Entspannung

Erleichterung

euphorisch
stolz
Heldentat
sich feiern