

Deine gesunde Große (Seite 51 - 54 im Buch)

1. Bekannte Aussagen und Gedanken deiner gesunden Großen.
Je mehr, desto besser. :)

2. Typische Auslöser deiner gesunden Großen? (z. B. Viel Schlaf, gute Musik, dein Beruf, dein Kind, schöne Kleidung, Fotos aus guten Zeiten, wenn du dich selbst lobst)

3. Was machst du dann? Wie verhältst du dich?

4. Was hilft dir in der gesunden Rolle zu bleiben? (z. B. Deine bedürftige Kleine so beschützen, wie du es mit deinem eigenen Kind tust.
Beispiele in Kapitel V)