

Du im Gespräch mit deiner Helferrolle (Seite 96 im Buch)

Bitte blicke aus den Augen deiner eben identifizierten Helferrolle auf deine Situation beantworte die folgenden Fragen:

1. Liebe Helferrolle, was ist der Vorteil daran, wenn (dein Name _____) überzeugt ist, dass _____?

Helferrolle:

2. Liebe Helferrolle, ich verstehe, dass du es wirklich gut mit der Kleinen (dein Name _____) meinst und sie schützen möchtest. Doch mit deiner Helferrolle ist (dein Name _____) jetzt an ihre Grenze gekommen und immer mehr erschöpft. Was müsste passieren, damit du dich zurücknimmst und die gesunde Große die Führung übernimmt?

Helferrolle:

Herzlichen Glückwunsch: Jetzt bist du bereit, gute Selbstgespräche aus der Rolle der gesunden Großen zu entwickeln.