

Hinterfrage eines deiner destruktiven Selbstgespräche (Seite 95, 96 im Buch

1. Schritt: Bitte suche dir aus dem vorherigen Kapitel (Seite 79 - 83) eine destruktive Aussage oder Überzeugung heraus, die du gerne hinterfragen möchtest.

Meine Aussage bzw. Überzeugung ist.....

Dahinter steckt das folgende Grundbedürfnis:

2. Schritt: Überprüfe nun deine Aussage bzw. Überzeugung mithilfe folgender Fragen, so wie in den Fallbeispielen mit Susann, Xenia und Tatjana.

1. Entspricht deine Überzeugung _____ einer Tatsache oder ist es eine Meinung, die dir von deinen Eltern oder anderen übermittelt wurde? Gibt es einen Beweis?

Du:

2. Gibt es einen Gegenbeweis?

Du:

Hinterfrage eines deiner destruktiven Selbstgespräche (Seite 95, 96 im Buch

3. Was ist der Vorteil, wenn du weiterhin denkst, du musst_____?

Du:

4. Wenn es so wäre, wie du denkst, was wäre so schlimm daran? Was würde im schlimmsten Fall passieren? Wie wahrscheinlich ist das ? Was würdest du in fünf Jahren darüber denken?

Du:

5. Was ist der Nachteil, wenn du weiterhin denkst, du musst_____?

Du:

6. Hilft dir das Selbstgespräch oder die Überzeugung:_____ , dich so zu fühlen wie du dich fühlen möchtest?

Du:

Hinterfrage eines deiner destruktiven Selbstgespräche (Seite 95, 96 im Buch

7. Was könnte ein sinnvolleres Selbstgespräch sein? Was wäre die Aussage der gesunden Großen?

Du:

3. Schritt: Um dieses Prozeß zu verstärken, schauen wir uns noch deine Helferrollen aus deinem inneren Drehbuch an. Die Aussage bzw. Überzeugung die wir gerade hinterfragt haben, ist eine typische Aussage der Kämpferin, der Flüchtenden oder Dienerin.

Solltest du deine Aussage bzw. Überzeugung deiner strengen Richterin zuordnen, überlege dir, welche Helferrolle dich bislang unterstützt hat, um die Aussage der Richterin zu widerlegen?

Weiter geht es im nächsten Übungsblatt: Du im Gespräch mit deiner Helferrolle.