

Test Emotionale Vernachlässigung

Shivani Allgaier

Nr.	Glaubenssatz	A	B	C
1	Ich brauche keine Hilfe.			
2	Was andere Leute wollen, ist für mich in Ordnung. (Ich lebe den Willen von anderen Menschen und nicht meinen eigenen.)			
3	Ich habe nichts zu sagen.			
4	Ich fühle nichts.			
5	Ich bin faul.			
6	Es bringt nichts.			
7	Ich brauche nichts.			
8	Es ist mir egal.			
9	Ich brauche niemanden.			
10	Es ist meine Schuld.			
11	Meine Gefühle spielen keine Rolle (ich bin nicht wichtig).			
12	Ich kann das alleine machen.			
13	Ich kann damit umgehen (also mit den harten Bedingungen).			
14	Ich bin nicht so *_____(schlau, hübsch, gesellig) wie andere Leute.			
15	Ich passe nirgendwo rein.			
16	Ich sollte mich einfach freuen.			
17	Ich sollte aufhören, mich so zu fühlen.			
18	Ich weiß nicht, was ich will.			
	Summe			

Du findest die Anleitung und die Auflösung zu diesem Test auf der Seite

<https://selbstbewusstsein-entfalten.de/glaubenssaetze-die-auf-emotionale-vernachlaessigung-test/>

