



Kap. 3.2 - Lebensbestimmendes

Arbeitsblatt: Meine Wenn-Dann-Ketten

Drucken Sie das Arbeitsblatt so oft aus, wie Sie es brauchen. Bitte widmen Sie sich jeder Wenn-Dann-Kette separat.

Schritt ①: Das Was - Den Knackpunkt benennen

... eine Person, einen Vorfall, Umstände, einen Schicksalsschlag, eine Entscheidung oder ein Verhalten –, das Sie bereuen oder für einen noch immer bestehenden Nachteil in Ihrem Leben verantwortlich machen? Beantworten Sie diese Frage in der Ich-Perspektive.

z. B.: „Meine Mutter war eine böse, ungerechte Frau, die mir alles Selbstvertrauen genommen hat. Ich durfte nichts. Ständig wurde ich kritisiert. Kein Wunder, dass ich mir nie mehr etwas zugetraut habe. Ich habe jede Motivation verloren, irgendetwas auch nur anzufangen. Sogar jetzt noch, Jahrzehnte später, hallt in meinem Ohr nach, dass ich ‚unmöglich‘, ‚unfähig‘ und ‚eh zu blöd‘ bin. Ich hasse sie!“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

