

2.3 Eigene Bewertungsmuster

Kreuze die Aussagen an, die dir irgendwann mal durch den Kopf gegangen sind.

Ich habe keine Probleme.

Ich bin für alles verantwortlich.

Ich darf mich nicht auf andere verlassen.

Ich kann einfach nicht Nein sagen.

Ich bin an allem schuld.

Ich erwarte, dass andere genauso denken wie ich.

Ich brauche keine Hilfe.

Ich gehe Schwierigkeiten und Problemen lieber aus dem Weg.

Ich werde vom Pech verfolgt.

Ich muss besser sein als alle anderen.

Ich erwarte von anderen bedingungslose Zuneigung.

Ich will keine Kompromisse eingehen.

Ich werde es nie schaffen, mich zu ändern.

Ich bin schlechter und schwächer als die anderen.

Ich darf keine Fehler zugeben.

Wenn es richtig werden soll, muss ich es selbst machen.

Suche dir ein Bewertungsmuster aus. Welche Bedürfnisse stecken dahinter?

Bedürfnis

Bewertungsmuster (Beispiel: „Ich brauche keine Hilfe.“)

Bedürfnis
Beispiel: „Ich möchte stark wirken.“

Bedürfnis

Bedürfnis