

EIGENE MUSTER ERKENNEN

DENKEN ODER GEDACHT WERDEN...

Was passiert Dir immer wieder? Wo verlierst Du Energie und machst es doch beständig? In unserem Leben begegnen wir mitunter Personen und Situationen, die uns aus der Bahn werfen oder auf 180 gehen lassen. Es wird einfach etwas Unbewusstes in Dir "getriggert" und schon steckst Du wieder mitten in einer endlosen Diskussion, einem überflüssigen Streit oder einfach in ungunstigen Gefühlen. Hinterher denkst Du vielleicht: "Eigentlich sollte ich es doch besser wissen..." Mit diesem Arbeitsblatt kannst Du Deine eigenen Muster beschreiben, erkennen und dann verändern. Damit wird es Dir in Zukunft gelingen, ein "Spiel" bewusst zu unterbrechen.

Beschreibe nun ein typisches Alltagsspiel, das Dir immer wieder begegnet:

Was passiert mir immer und immer wieder mit einer bestimmten Person?

.....

.....

.....

.....

.....

Es beginnt damit, dass...

.....

.....

.....

.....



Und dann geschieht folgendes...

.....

.....

.....

.....

Und dann...

.....

.....

.....

.....

Es endet damit, dass...

.....

.....

.....

.....

Am Schluss fühle ich mich....

.....

.....

.....

.....

EIGENE MUSTER ERKENNEN

Ich denke dann über mich....

.....

.....

.....

.....

Und wieder einmal hat sich bestätigt, dass....

.....

.....

.....

.....

Ich denke dann über den anderen....

.....

.....

.....

.....

An welcher Stelle könnte ich etwas anderes tun als bisher?

.....

.....

.....

.....

Wenn es einen Titel für dieses „Spiel“ gäbe, dann würde es folgendermaßen heißen:

.....

.....

.....

.....

Wann und wo probiere ich das Neue aus?

.....

.....

.....

.....

Was werte ich ab? Bei mir selbst, beim anderen?

.....

.....

.....

.....

