

01

④ ENTWICKLUNGS-FREUDE

③ Selbstannahme
"Ich darf mich annehmen - mit allen Defiziten und Stärken die ich habe"

② Verbesserung
"Ich darf mich verbessern - weiterentwickeln"

① Unzulänglichkeit
"Ich bin nicht in Ordnung" / Makeln / Selbstherabsetzung

02

④ ANKOMMEN

③ Gelassenheit
"Ich darf die Dinge auf mich zukommen lassen"

② Energieeinsatz
"Ich darf Energie einsetzen - um etwas zu erreichen"

① Überhöhte Standards
"Es ist nie wirklich gut genug" / Getriebensein / Raubbau

03

④ SELBST-ERMÄCHTIGUNG

③ Durchsetzung
"Ich darf mich durchsetzen - wehren und mitbestimmen"

② Anpassung
"Ich darf mich anpassen - führen lassen"

① Unterwerfung
"Du kannst immer über mich bestimmen" / Überanpassung

04

④ KOMPETENZ

③ Eigenständigkeit
"Ich darf es alleine tun und hinbekommen"

② Kooperation
"Ich darf kooperieren und mir helfen lassen"

① Abhängigkeit
"Ich kann es alleine nicht schaffen" / erlernte Hilflosigkeit

05

④ WIDERSTANDS-KRAFT

③ Mut
"Ich darf mutig sein"

② Absicherung
"Ich darf mich absichern"

① Zerbrechlichkeit
"Etwas Schlimmes - die Katastrophe - wird eintreten" / Überkontrolle

06

④ STABILE BEZIEHUNGEN

③ Loslassen
"Ich darf mich von jemandem oder Etwas lösen"

② Bindung
"Ich darf mich an jemanden oder Etwas binden"

① Verlust
"Ich darf dich/es nicht verlieren" / Klammern

07

④ ERFÜLLENDE BEZIEHUNGEN

③ Vertrauen (in andere)
"Ich darf mich auf andere einlassen"

② Selbstschutz
"Ich darf mich vor anderen schützen und Vertrauen langsam aufbauen"

① Misstrauen
"Ich vertraue niemandem mehr" / übertriebenes Misstrauen

08

④ VERBUNDENHEIT

③ Zugehörigkeit
"Ich darf dazugehören - mich zugehörig fühlen"

② Individualität
"Ich darf Individuum sein - etwas Besonderes sein"

① Soziale Isolation
"Ich gehöre nirgendwo dazu" / Absonderung / Isolation

09

④ EMOTIONALE ERFÜLLUNG

③ Selbstversorgung
"Ich darf für meine emotionale Erfüllung selbst sorgen"

② Bedarf fühlen
"Ich darf einen echten Bedarf haben und fühlen"

① Emotionale Entbehrung
"Ich bekomme nie das, was ich wirklich brauche" / Mangel-Denken/-Bestätigung

10

④ SINNERLEBEN - SINNERFÜLLUNG

③ An andere denken
"Ich darf an andere denken und Mitgefühl haben"

② Selbstverwirklichung
"Ich darf an mich denken und mich selbst verwirklichen"

① Anspruchshaltung
"Mir steht alles zu, was ich will - egal wie es anderen dabei geht" / Destruktive Selbstverwirklichung

11

④ ECHTER ERFOLG

③ Erfolgserlaubnis
"Das was ich mir ersehne, darf mir gelingen"

② Scheitern dürfen
"Ich darf auch mal scheitern"

① Versagen
"Ich bin eine Verliererin - ein Verlierer" / Selbstsabotage

Übersicht
Druckvorlage für DIN-A3