



# MODUL 4

## **REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - KENNE DEIN PROGRAMM**

Erkenne dein den Selbstwert schwächendes Programm.  
Erst dann kannst du etwas verändern.

## **AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - INNERES KIND**

Mache dir bewusst, wann dein den Selbstwert  
schwächendes Programm läuft und schalte um.



## REFLEXION

### KENNE DEIN PROGRAMM

Damit du dich ertappen und umschalten kannst, musst du zunächst wissen, wie dein Programm (der Selbstabwertung) funktioniert

#### FRAGE DICH:

Was sind für mich typische Trigger?  
Zum Beispiel: Kritik, Wegschauen, Befragtwerden, ...

Schreibe noch einmal den Glaubenssatz auf, der durch den Trigger aktiviert wird.  
Zum Beispiel: Ich genüge nicht. Ich bin nicht wertvoll.

Welches Gefühl entsteht bei dir? Zum Beispiel: Angst, Schuld, Scham? Und wie spürst du es im Körper? Zum Beispiel: Kloß im Hals, verkrampfter Magen?  
Um das noch genauer herauszufinden, kannst du die AUDIODATEI „Focusing des schlechten Gefühls“ verwenden.

Was sind deine „üblichen“ Schutzstrategien? Was tust du normaler Weise, damit du das Gefühl nicht spüren musst? Zum Beispiel: Perfektionsstreben, Angriff oder Rückzug?