



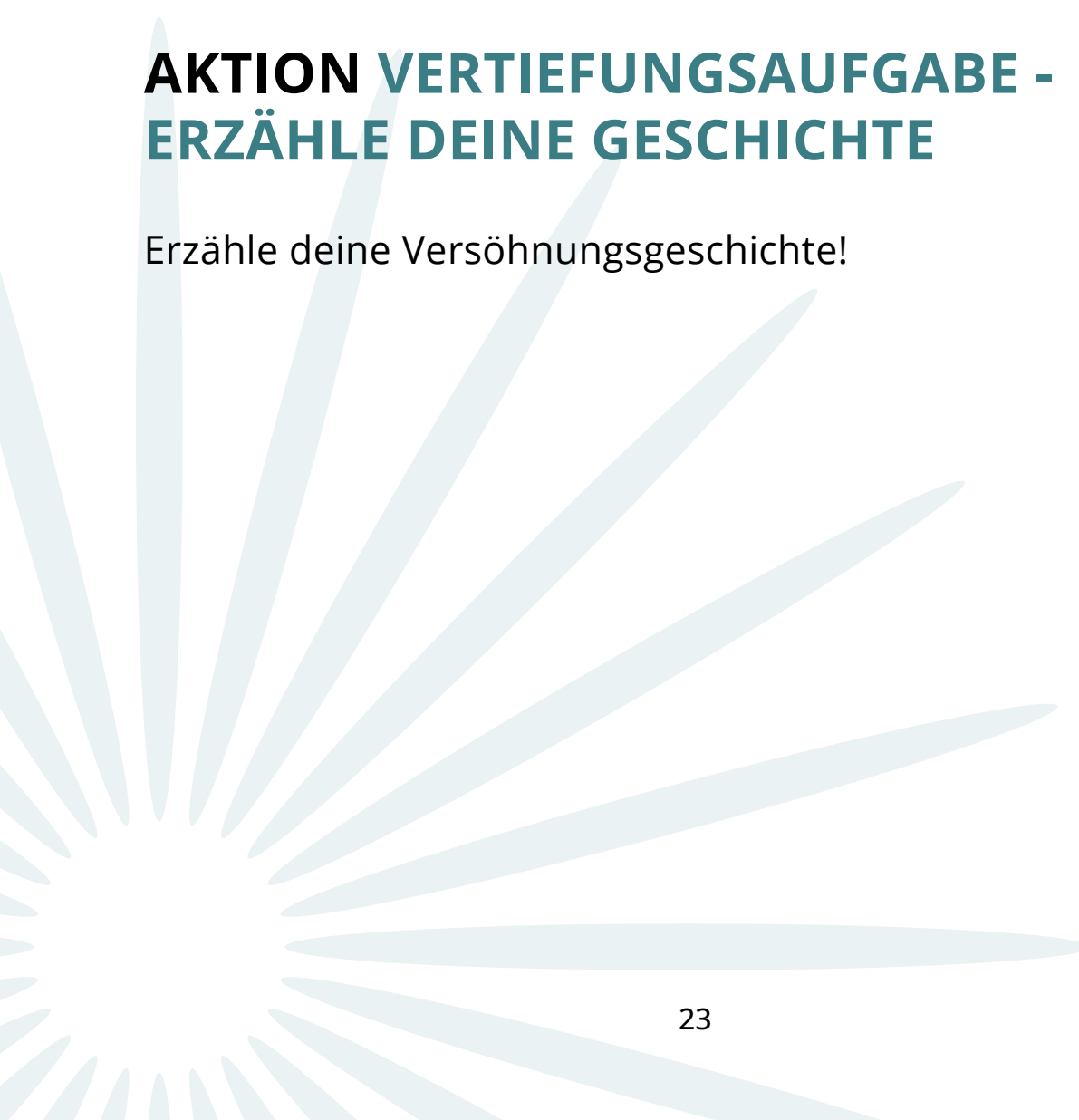
MODUL 6

REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - VERSÖHNUNG

Schreibe die Schritte deines Versöhnungsprozesses auf.

AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - ERZÄHLE DEINE GESCHICHTE

Erzähle deine Versöhnungsgeschichte!





REFLEXION

VERSÖHNUNG MIT SICH SELBST

1. FINDE EINE*N BIS DREI POSITIVE ABSICHTEN, POSITIVE NUTZEN DES NEGATIVEN GLAUBENSsatzES/DES GESCHWÄCHTEN SELBSTWERTGEFÜHLS

Zum Beispiel:

- Der Glaubenssatz ermöglicht/e die Loyalität meinen Eltern gegenüber.
- Der Glaubenssatz treibt mich zu Leistungen an.
- Ich strengte mich an, um zu gefallen und bemühe mich um andere.
- ODER Ich strengte mich erst gar nicht an. Er erlaubt mir „faul“ zu sein .
- usw.

2. ÜBERLEGE:

Wie kann ich die positive Absicht würdigen? Wie kann sie erhalten bleiben? Wie kann sie in anderer Weise berücksichtigt werden? Wie kann ich beispielsweise selbstsicher sein und mich gleichzeitig geschützt fühlen?





3. VERÄNDERE EVENTUELL DEN GLAUBENSSATZ

Wie könnte ein Glaubenssatz lauten, der die positive Absicht hinzunimmt?

Zum Beispiel:

- Ich bin wertvoll UND fühle mich geschützt.
- Ich bin gut so wie ich bin UND ich bleibe leistungsfähig.





4. ÜBUNG: SELBSTANNAHME

- Vergegenwärtige dir die positive Absicht/den Nutzen des „alten“ Beliefs/des alten Gefühls.
- Spüre die positive Absicht des alten Glaubenssatzes (z.B. Schutz), intensiviere das Gefühl.
- Lass dir ein Symbol für die Absicht/das Gefühl in den Sinn kommen. Du weißt durch die Session bereits, wie das geht.
- Platziere das Symbol/das Gefühl in deiner Hand. Zum Beispiel: Eine Kuschedecke, die für dich Schutz symbolisiert.
- Führe die Hand mit dem Symbol zu dir und nimm das Symbol mit all seiner Bedeutung für dich, in dich auf. Was verändert sich? Ändert sich vielleicht auch das Symbol?
- Würdige diesen Teil von dir und versichere dir, dass du bei jeder Veränderung diesen Nutzen berücksichtigen wirst. So kann er in deinem neuen Verhalten gewahrt bleiben, falls es noch nötig ist.

