

Übungen Bewertungen

Es ist nie das Erlebnis, das dich schlecht fühlen lässt, sondern immer die Bewertung, die wir Ereignissen geben.

Wenn du abends aufschreibst, wie es dir geht, welche Gefühle du hattest und welche Reaktionen oder Verhaltensweisen darauf hin folgten, dann schreibe dazu, welche Projektionen dahinterstanden.

1. Kannst du erkennen, was zu deinen Gedanken geführt hat?
2. Kommen dir ähnliche Situationen in den Sinn?
3. Welche Bewertungen haben zu deinem Gefühl, deinen Gedanken oder deinem Verhalten geführt?
4. Was war deine Meinung zu dem Erlebnis oder Vorkommnis?
5. Wovon bist du ausgegangen?
6. Wie könntest du es anders sehen?