

Stresstest - Was treibt Sie an?

Sie sind eine engagierte Lehrerin oder ein engagierter Lehrer und gehen im Schulalltag immer wieder bis an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit oder sogar manchmal darüber hinaus?

Erfahren Sie in diesem Fragebogen, wie Sie ihre inneren Glaubenssätze nutzen können, um den Alltagsstress besser in den Griff zu bekommen.

Die drei Schritte, um Ihre inneren Antreiber zu erkennen, zu nutzen und bei Bedarf zu zügeln:

- 1) Füllen Sie den Fragebogen aus. Wie stark stimmen Sie diesen 25 Aussagen zu?
- 2) Werten Sie Ihre Antworten aus und erkennen Sie ihre inneren Antreiber.
- 3) Finden Sie Ihre persönlichen Erlauber, mit denen Sie zu starke Antreiber in den Griff bekommen.

1) Der Fragebogen

In welchem Ausmaß stimmen Sie den folgenden Aussagen zu? Ringeln Sie die Punkteanzahl unter der Antwort ein, die am meisten auf Sie zutrifft.

1. Für mich ist es wichtig, besser als die anderen zu sein.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

2. Für mich ist es sehr wichtig, dass mich die anderen mögen.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

3. Ich arbeite hart und bemühe mich immer, mein Bestes zu geben.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

4. Bevor ich eine Tätigkeit delegiere, mache ich sie lieber selbst. Das Erklären und nacharbeiten kostet mehr Mühe und Zeit, als wenn ich es gleich selbst mache.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

5. Ich bin ständig auf Trab und in Bewegung.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

6. Wenn ich mit anderen zu tun habe, achte ich auf Distanz. Zu viel Nähe schmälert die Autorität.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

7. Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

8. Für mich ist es sehr wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden. Dafür stelle ich eigene Interessen schon mal in den Hintergrund.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

9. Ich mache oft mehrere Dinge gleichzeitig, damit es schneller geht.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

10. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen. Die machen es sich viel zu leicht.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

11. Wann immer ich eine Arbeit mache, mache ich sie äußerst gründlich. Es dürfen keine Fehler vorkommen.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

12.

Falls ich einmal von der Arbeit zu Hause bleibe, muss ich wirklich sehr krank sein.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

13. Ich habe oft mehrere Projekte gleichzeitig laufen.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

14. Ich teile mir meine Zeit immer sehr knapp ein.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

15. Ich achte immer darauf, was angebracht ist, denn ich möchte nicht, dass mich Leute seltsam finden.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

16. Um Hilfe zu bitten ist ein Zeichen von Schwäche.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

17. Erfolge fallen einem nicht so einfach in den Schoß, man muss hart dafür arbeiten.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

18. Positives Feedback ist für mich sehr wichtig. Wenn ich das nicht bekomme, bin ich unzufrieden mit mir.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

19. Ich kümmere mich auch um nebensächliche Dinge sehr sorgfältig, damit alles in Ordnung geht.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

20. Wie es mir geht, geht niemanden etwas an.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

21. Ich kann schwer „nein“ sagen.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

22. Es fällt mir oft schwer, eine Arbeit für „fertig“ zu erklären. Es gibt immer etwas zu verbessern.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

23. Ich habe öfters Angst, wichtige Dinge zu versäumen.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

24. Meine Devise lautet: „Wer rastet, der rostet.“

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

25. Mich kann nicht so leicht etwas erschüttern.

Stimmt vollkommen	Stimmt eher	Stimmt teilweise	Stimmt eher nicht	Stimmt überhaupt nicht
4	3	2	1	0

2) Die Auswertung

Die Aussagen, die Sie oben beantwortet haben, sind mit fünf verschiedenen inneren Antreibern verknüpft. Welche/r dieser Antreiber bei Ihnen am stärksten wirkt/wirken, können Sie anhand der nachfolgenden Tabellen selbst herausfinden. Tragen Sie die Punkte, die Sie für Ihre Antworten im Fragebogen erhalten haben, unter der entsprechenden Fragenummer ein und berechnen Sie die Summe in der Zelle ganz rechts.

Sei perfekt					
1	4	11	19	22	gesamt

Sei stark					
6	12	16	20	25	gesamt

Streng dich an					
3	10	13	17	24	gesamt

Mach dich beliebt					
2	8	15	18	21	gesamt

Beeile dich					
5	7	9	14	23	gesamt

Welcher ist Ihr stärkster Antreiber? Sie können die Antreiber jetzt rangreihen, indem Sie denjenigen mit den meisten Punkten in der obersten Zeile, den mit den zweitmeisten in der zweiten Zeile, usw. eintragen.

Meine persönlichen Antreiber	
Antreiber	Punkte
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3) Die Erlauber

Sind Sie überrascht oder denken Sie jetzt: Diese/n Antreiber kenne ich schon lange?

Alle fünf Antreiber sind wichtig und nützlich. Nur wenn sie überhand nehmen, wird unser Denken und Handeln unterbewusst mehr und mehr von ihnen gesteuert. Wenn Sie in diesem Fragebogen einem oder mehreren Antreibern 15 und mehr Punkte gegeben haben, könnte dies der Fall sein!

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen kurzen Text zu jedem Antreiber, der Sie dabei unterstützen soll, einen empathischen Bezug zu Ihren inneren Glaubenssätzen herzustellen.

Sie finden eine Anleitung in fünf Schritten, wie Sie aus den automatisierten Denkmustern aussteigen können und Ihre Gedanken umprogrammieren können.

Suchen Sie aus der Liste der Erlauber den Satz aus, der am besten für Sie passt und wiederholen Sie ihn so oft wie möglich.

Zu guter Letzt finden Sie weiterführende Ideen für den bewussten Umgang mit den inneren Glaubenssätzen.



Sei perfekt!

Die Botschaft dieses Antreibers ist: Mach ja keinen Fehler! Du musst eine perfekte Leistung bringen, um Liebe und Anerkennung zu verdienen. Wenn Du einfach Du selbst bist, interessiert sich niemand für Dich.

Menschen, die von diesen Glaubenssätzen getrieben werden, sind sehr anspruchsvoll an sich selbst und andere und entwickeln eine außergewöhnliche Genauigkeit.

Andererseits ist es sehr anstrengend, immer mit diesen hohen Ansprüchen zu leben und man wird immer wieder enttäuscht und frustriert sein, denn „Nobody is perfect!“

Wollen Sie mehr Zufriedenheit in Ihr Leben bringen und mehr Freude an Ihrer Arbeit mit weniger Aufwand haben?

Natürlich kann niemand seine inneren Glaubenssätze von einem auf den anderen Tag austauschen. Sie können aber ab sofort damit beginnen, Ihre inneren Dialoge neu zu programmieren:

Schritt 1: Beobachten Sie Ihren „Sei perfekt“-Antreiber. Wie oft und in welchen Situationen meldet er sich?

Schritt 2: Anerkennen Sie die guten Intentionen des Antreibers und fühlen Sie sich bewusst kompetent und anspruchsvoll.

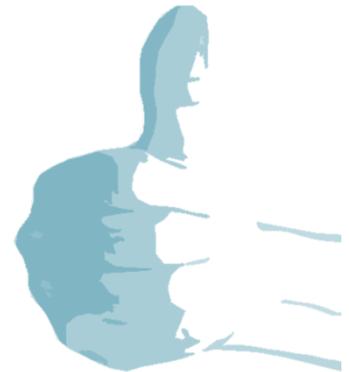
Schritt 3: Suchen Sie sich einen passenden „Erlauber“ aus.

Schritt 4: Koppeln Sie diesen Erlauber an alltägliche Tätigkeiten, (wie z.B. Zähneputzen, Haare kämmen, o.Ä.) und sagen Sie sich den Satz immer wieder vor, wenn Sie z.B. Ihre Wohnung verlassen, wenn Sie an einer Ampel oder auf den Bus warten, u.s.w.

Schritt 5: Finden Sie einen Menschen, der einen guten Umgang mit Perfektionismus hat. Wie macht er das? Was davon könnten Sie einmal ausprobieren und in Ihr Verhaltensrepertoire übernehmen?

Erlauber:

- + Ich darf Fehler machen und ich lerne daraus.
- + Ich bin auch mit 90% zufrieden.
- + So wie ich bin, bin ich gut.
- + Genug ist genug.
- + Ich tue mein Bestes.
- + Ich bin liebenswert, so wie ich bin.
- + Ich fühle mich gerade übersehen, doch tatsächlich bin ich mutig!
- + Ich bin willkommen



Weitere Tipps:

- Üben Sie sich darin, sich selbst zu loben und würdigen Sie die Perfektion Ihrer Handlungen und Leistungen.
- Beobachten Sie, wie oft Sie andere kritisieren - verbal oder in Gedanken. Versuchen Sie, diesen Impuls öfter zu unterdrücken und sich auf das zu konzentrieren, was passt. Wie verändert das Ihre sozialen Beziehungen und Ihre Beziehung zu sich selbst?
- Wenn Sie sich wieder einmal dabei ertappt haben, eine Arbeit ganz perfekt machen zu wollen, halten Sie einfach einen Moment inne und überlegen Sie, ob dies für Sie wirklich so wichtig ist.
- Machen Sie absichtlich einmal in der Woche etwas, was nicht so perfekt ist wie Sie es könnten, oder brechen Sie eine Aufgabe kurz vor dem Abschluss ab. Beobachten Sie bewusst das Gefühl der Unzulänglichkeit, das dies in Ihnen verursacht.

Streng dich an!

Die Botschaft dieses Antreibers lautet: Gib alles, sonst halten dich die anderen für faul und nutzlos! Nur die ultimative Anstrengung bringt dich wirklich zum Ziel.

Diese inneren Überzeugungen machen Sie leistungsfähig und beharrlich.

Auf der anderen Seite laufen Sie Gefahr, sich und Ihre Bedürfnisse den Notwendigkeiten unterzuordnen. Menschen, die von „streng dich an“-Glaubenssätzen getrieben werden, halten selten inne, um das Erreichte zu genießen und müssen sich ständig beweisen.

Möchten Sie die Vorherrschaft über Ihre Bemühungen und Ihr Engagement zurückgewinnen und mehr Leichtigkeit in Ihr Leben bringen?

Natürlich kann niemand seine inneren Glaubenssätze von einem auf den anderen Tag austauschen. Sie können aber ab sofort damit beginnen, Ihre inneren Dialoge neu zu programmieren:

Schritt 1: Beobachten Sie Ihren „Streng dich an“-Antreiber. Wie oft und in welchen Situationen meldet er sich?

Schritt 2: Anerkennen Sie die guten Intentionen des Antreibers und fühlen Sie sich bewusst leistungstark und kompetent.

Schritt 3: Suchen Sie sich einen passenden „Erlauber“ unten aus.

Schritt 4: Koppeln Sie diesen Erlauber an alltägliche Tätigkeiten, (wie z.B. Zähneputzen, Haare kämmen, o.Ä.) und sagen Sie sich den Satz immer wieder vor, wenn Sie z.B. Ihre Wohnung verlassen, wenn Sie an einer Ampel oder auf den Bus warten, u.s.w.

Schritt 5: Finden Sie einen Menschen, der Gelassenheit und Leistungsfähigkeit in sich vereint. Wie macht er das? Was davon könnten Sie einmal ausprobieren und in Ihr Verhaltensrepertoire übernehmen?

Erlauber:

- + Ich entscheide selbst, wofür ich meine Kraft einsetze.
- + Ich darf mir auch helfen lassen.
- + Ich feiere meine Leistungskraft und Lebendigkeit.
- + Auch wenn es leicht geht und Freude macht, ist es wertvoll.
- + Mit jeder erledigten Aufgabe kommt mehr Zufriedenheit und Gelassenheit in mein Leben.
- + Ich fühle mich gerade gefordert, doch tatsächlich bin ich begeistert.



Weitere Tipps:

- Wenn Sie mit einer Arbeit beginnen, starten Sie diese bewusst mit Zuversicht und Gelassenheit.
- Schreiben Sie eine Liste mit Leistungen von Ihnen, die Ihnen gut gelungen sind. Welche Ihrer Fähigkeiten waren entscheidend am Erfolg beteiligt? Gestalten Sie eine Mappe, in der Sie Ihre Leistungen und Erfolge sammeln und gegebenenfalls mit Fotos dokumentieren.
- Schließen Sie die Augen und denken Sie an die Begriffe "Leichtigkeit" und "Verspieltheit". Gibt es eine Assoziation, die Ihnen dazu einfällt? Eine bestimmte Erinnerung, ein Bild, ein Musikstück, ein Tier, oder etwas ganz anderes? Suchen Sie einen Gegenstand aus, der diese Verbindung für Sie symbolisiert, und platzieren Sie ihn auf Ihrem Schreibtisch oder an einem anderen Ort, wo Sie ihn mehrmals am Tag sehen, er soll Sie an die Leichtigkeit und Verspieltheit in Ihrem Leben erinnern!

|

Mach dich beliebt!

Die Botschaft dieses Antreibers lautet: Sei immer freundlich! Passe dich möglichst an dein Gegenüber an! Wenn ich nur ich selbst bin, bin ich ohne Bedeutung, wertlos für andere und habe keine Rechte. Um irgendetwas zu gelten, muss ich dem Wohlergehen anderer dienen!

Diese inneren Überzeugungen haben Ihnen geholfen, eine mitfühlende und aufmerksame Person zu werden.

Auf der anderen Seite verlieren Sie sich selbst aus den Augen, wenn Sie sich in erster Linie um die Bedürfnisse anderer kümmern.

Möchten Sie eine erfüllende Beziehung zu sich selbst und gleichzeitig zu anderen pflegen?

Natürlich kann niemand seine inneren Glaubenssätze von einem auf den anderen Tag austauschen. Sie können aber ab sofort damit beginnen, Ihre inneren Dialoge neu zu programmieren:

Schritt 1: Beobachten Sie Ihren „Mach dich beliebt“-Antreiber. Wie oft und in welchen Situationen meldet er sich?

Schritt 2: Anerkennen Sie die guten Intentionen des Antreibers und fühlen Sie sich bewusst liebenswürdig und achtsam.

Schritt 3: Suchen Sie sich einen passenden „Erlauber“ aus.

Schritt 4: Koppeln Sie diesen Erlauber an alltägliche Tätigkeiten, (wie z.B. Zähneputzen, Haare kämmen, o.Ä.) und sagen Sie sich den Satz immer wieder vor, wenn Sie z.B. Ihre Wohnung verlassen, wenn Sie an einer Ampel oder auf den Bus warten, u.s.w.

Schritt 5: Finden Sie einen Menschen, der beliebt ist, obwohl er sich als Person zeigt. Wie macht er das? Was davon könnten Sie einmal ausprobieren und in Ihr Verhaltensrepertoire übernehmen?

Erlauber:

- + Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse ernst.
- + Ich kann den anderen meine Meinung zumuten.
- + Ich bin es wert, gut auf mich selbst zu achten.
- + Ich darf es auch mir selbst recht machen.
- + Ich bin ok, auch wenn jemand unzufrieden mit mir ist. Davon geht die Welt nicht unter.
- + Ich fühle mich gerade übersehen, doch tatsächlich bin ich wichtig.
- + Ich fühle mich gerade ausgenutzt, doch tatsächlich bin ich bewundernswert.



Weitere Tipps:

- Beobachten Sie sich im Alltag, während Sie mit anderen sprechen. Wie oft nicken Sie, lächeln zustimmend oder machen andere Gesten, um Ihr Gegenüber zu bestätigen? Können Sie diese Impulse ab und zu versuchsweise unterdrücken?
- Achten Sie auf die Art und Weise, wie Sie sich ausdrücken. Wie oft verwenden Sie Fragesätze, wenn Sie Vorschläge machen oder Ihre Meinung äußern möchten? Wie oft schwächen Sie das, was Sie sagen, indem Sie Ausdrücke wie "es ist ein bisschen ..." oder "vielleicht sollten wir ..." verwenden? Üben Sie, direkt zu sagen, was Sie meinen.
- Lehnen Sie eine Anfrage von jemandem ab, wenn Sie diese nicht wirklich erfüllen möchten.
- Halten Sie dreimal am Tag kurz inne und fragen Sie sich: Wenn es jetzt nur nach mir gehen würde - würde ich mit dem, was ich gerade tue, weitermachen?

Beeile dich!

Die Botschaft dieses Antreibers lautet: Immer nach vorne schauen! Du darfst weder Platz noch Zeit für dich selbst nehmen, mach weiter, sonst verpasst du die wichtigen Dinge!

Menschen, die von diesen Glaubenssätzen getrieben werden, zeigen ein hohes Maß an Aktivität und Engagement.

Auf der anderen Seite, wer ständig der Zeit nachjagt, kann den Moment nicht genießen. Man nimmt sich zu wenig Zeit, um die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse zu verarbeiten und läuft deshalb Gefahr, dieselben Fehler immer wieder zu machen.

Möchten Sie die Vorherrschaft über Ihre Zeit zurückgewinnen und bewusster im Hier und Jetzt leben?

Natürlich kann niemand seine inneren Glaubenssätze von einem auf den anderen Tag austauschen. Sie können aber ab sofort damit beginnen, Ihre inneren Dialoge neu zu programmieren:

Schritt 1: Beobachten Sie Ihren „Beeil dich“-Antreiber. Wie oft und in welchen Situationen meldet er sich?

Schritt 2: Anerkennen Sie die guten Intentionen des Antreibers und fühlen Sie sich bewusst aktiv und engagiert.

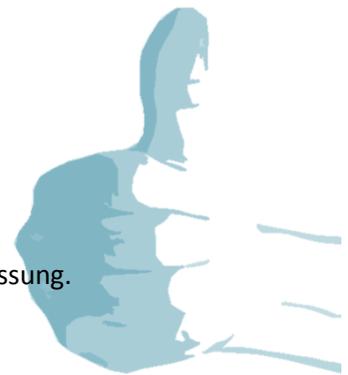
Schritt 3: Suchen Sie sich einen passenden „Erlauber“ aus.

Schritt 4: Koppeln Sie diesen Erlauber an alltägliche Tätigkeiten, (wie z.B. Zähneputzen, Haare kämmen, o.Ä.) und sagen Sie sich den Satz immer wieder vor, wenn Sie z.B. Ihre Wohnung verlassen, wenn Sie an einer Ampel oder auf den Bus warten, u.s.w.

Schritt 5: Finden Sie einen Menschen, der nicht so schnell agiert wie Sie und trotzdem seine Zeit im Griff hat. Wie macht er das? Was davon könnten Sie einmal ausprobieren und in Ihr Verhaltensrepertoire übernehmen?

Erlauber:

- + Ich allein bin der Chef/die Chefin über meine Zeit.
- + Ich kann mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
- + Ich gebe meinem Leben Bedeutung, indem ich mir Zeit nehme.
- + Ich darf Pausen machen.
- + Ich nehme Rücksicht auf meinen eigenen Rhythmus und meine eigene Verfassung.
- + Ich fühle mich gerade gehetzt, doch grundsätzlich bin ich achtsam.



Weitere Tipps:

- Nehmen Sie sich selbst auf, während Sie mit anderen sprechen oder einen Vortrag halten. Sprechen Sie schnell, abgehakt und ohne Punkt und Komma? Versuchen Sie bewusst, Ihre Sprechgeschwindigkeit zu verringern.
- Wie oft unterbrechen Sie andere, wenn sie sprechen? Können Sie diese Impulse unterdrücken?
- Lassen Sie die letzten Wochen und Monate revue passieren. Hatte Sie auch hin und wieder Leerzeiten, in denen einfach nichts geplant war? Gab es auch Ruhe- und Entspannungsphasen? Oder sind Sie meistens von einem Termin zum nächsten gehetzt? Versuchen Sie herauszufinden, was sich ändert, wenn Sie bewusst Ruhephasen in Ihren Alltag einbeziehen. Tragen Sie diese in Ihrem Kalender ein!
- Wenn Sie erkennen, dass Ungeduld (mit sich selbst oder mit anderen) in Ihnen aufsteigt, spüren Sie dies für einige Augenblicke bewusst. Wo im Körper fühlen Sie es am meisten? Nehmen Sie Kontakt mit dieser Körperregion auf und senden Sie ihr ein paar Atemzüge.
- Nehmen Sie Unterricht in Achtsamkeit.

Sei stark!

Die Botschaft dieses Antreibers ist, dass Sie alles selbst machen müssen. Hilfe anzunehmen schafft Abhängigkeit, und es ist wichtig, diese um jeden Preis zu vermeiden. Beiß die Zähne zusammen und halte Deine Gefühle unter Kontrolle, um ja keine Schwäche zu zeigen!

Menschen, die von diesen Glaubenssätzen getrieben werden, sind starke und souveräne Persönlichkeiten.

Auf der anderen Seite kann es auch eine Belastung sein, immer stark sein zu müssen, da „Sei stark-Typen“ dazu neigen, zu verhärten und unflexibel zu werden. Sie vermissen echten Kontakt mit anderen, weil ihre harte Schale für beide –für sie selbst und für die anderen Menschen - eine Barriere darstellt.

Natürlich kann niemand seine inneren Glaubenssätze von einem auf den anderen Tag austauschen. Sie können aber ab sofort damit beginnen, Ihre inneren Dialoge neu zu programmieren:

Schritt 1: Beobachten Sie Ihren „Sei stark“-Antreiber. In welchen Situationen meldet er sich?

Schritt 2: Anerkennen Sie die guten Intentionen des Antreibers und fühlen Sie sich bewusst souverän.

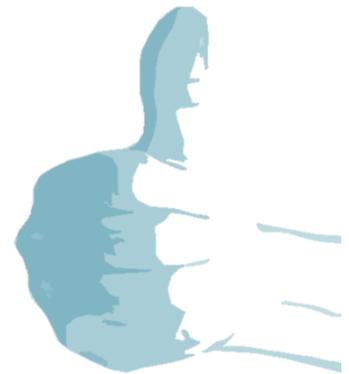
Schritt 3: Suchen Sie sich einen passenden „Erlauber“ aus.

Schritt 4: Koppeln Sie diesen Erlauber an alltägliche Tätigkeiten, (wie z.B. Zähneputzen, Haare kämmen, o.Ä.) und sagen Sie sich den Satz immer wieder vor, wenn Sie z.B. Ihre Wohnung verlassen, wenn Sie an einer Ampel oder auf den Bus warten, u.s.w.

Schritt 5: Finden Sie einen Menschen, der einen guten Umgang mit seinen Schwächen hat. Wie macht er das? Was davon könnten Sie einmal ausprobieren und in Ihr Verhaltensrepertoire übernehmen?

Erlauber:

- + Ich kann vertrauen.
- + Ich kann anderen meine Wünsche offenbaren.
- + Ich kann Hilfe bekommen und annehmen.
- + Gefühle zu zeigen ist ein Zeichen von Stärke.
- + Ich fühle mich gerade belastet, doch tatsächlich bin ich optimistisch.
- + Ich fühle mich gerade starr, doch tatsächlich bin ich kreativ.
- + Ich fühle mich gerade sprachlos, doch tatsächlich bin ich fürsorglich.



Weitere Tipps:

- Beobachten Sie sich selbst im Alltag und registrieren Sie bewusst, wie oft Sie Emotionen beiseiteschieben oder unterdrücken. Versuchen Sie zumindest ab und zu, einige dieser Gefühle nach außen treten zu lassen.
- Bitten Sie einmal pro Woche jemanden um Hilfe bei einer Aktivität, die Sie auch alleine ausführen könnten.
- Machen Sie einige Male am Tag eine Pause und machen Sie einen schnellen "Körperscan": Spüren Sie in alle Muskelgruppen in Ihrem Körper hinein, von Kopf bis Fuß. Welche sind angespannt? Wo sind sie starr, wo locker?
- Machen Sie mindestens einmal pro Woche etwas, was Ihnen richtig Spaß macht.
- Überlegen Sie, welche Ihrer anderen Qualitäten und Persönlichkeitsmerkmale außer Ihrer Stärke für andere Menschen attraktiv und ansprechend sein können.