



Durch welche Brille sehe ich die Welt?

Bitte ergänze die Sätze auf diesem Arbeitsblatt. Du hast dafür 10 Minuten Zeit.

Veränderung bedeutet für mich ...

Erfolg im Leben heißt, dass ...

Sicher fühle ich mich, wenn ...

Ein Freund ist...

Zuverlässigkeit heißt für mich, dass ...

Geld ist für mich ...

Verzeihen kann ich dann, wenn ...

Die Welt ist ...

Für mich sind Auseinandersetzungen ...

Überzeugungen muss man...

Nicht akzeptieren kann ich bei Menschen, wenn ...

Wenn man sich fremd fühlt, muss man ...

Nähe entsteht durch ...

Unter Fairness verstehe ich ...

In Beziehungen brauche ich...

Toleranz heißt ...

Respekt habe ich für ...

Vertrauen erwarte ich ...

Meine Arbeit bedeutet für mich...



Diese Übung dient dazu, den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Überzeugungen bewusst zu machen.

Bitte beantworte die folgenden Fragen anhand von je einem Beispiel aus Deinem Leben.
Du hast dafür 20 Minuten Zeit.

Beispiel:

Ich werde stinksauer, wenn ein Bürger mich mit einer Ausrede an der Haustüre abweist.
(= **mein Gefühl**) Warum? Weil ich finde, dass es ohne **Ehrlichkeit** nicht geht im Leben.
(= **meine Überzeugung!**)

- Es macht mich fassungslos, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich vermeide Situationen, in denen...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Neidisch werde ich, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich fühle mich abgelehnt, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Zutiefst verachte ich es, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich entwickle Selbstmitleid, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich bin verzweifelt, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich werde ungeduldig, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...
- Ich bin misstrauisch, wenn...
Warum? Weil ich finde, denke, glaube, dass ...



Wesser

BetinaAbele
Institut für Beratung, Coaching und Training

Auswertung:

1. Welche deiner Überzeugungen sind hochexplosiv?
2. Soll das so bleiben?
3. Kannst oder willst du daran etwas ändern?

Notizen: