

DIE ROLLEN, DIE WIR SPIELEN

out of me by Daniela Weide



Die Vergangenheit ist allgegenwärtig

Der 2. Tag zeigt dir die Macht der Vergangenheit
Ich habe dir die Phasen aufgezeigt, wie sich deine
Persönlichkeit entwickelt.

Die 1. Phase: Das Selbst - das Urvertrauen

Die 2. Phase: Die Selbstbestimmung - Die Autonomie

Die 3. Phase: Der Selbstwert - und die Sexualität

Die Fragen, die sich jetzt in deinem Leben stellen sind
folgende:

Hast du das Vertrauen, dass sich im Leben alles zum
guten wenden wird?

Bist du in der Lage, selbstbestimmt durchs Leben zu
gehen?

Ich wünsche es dir !

Absolute Ehrlichkeit zu Dir Selbst

Wie steht es damit bei dir?



Es ist wichtig, dass du heute tiefer gehst, als sonst.

Resümiere dich und deine Erlebnisse im Innen und im Außen, wie reagierst du in bestimmten Situationen und auf dein Umfeld? Fühlst du dich hilflos, aggressiv oder willst du jeden retten?

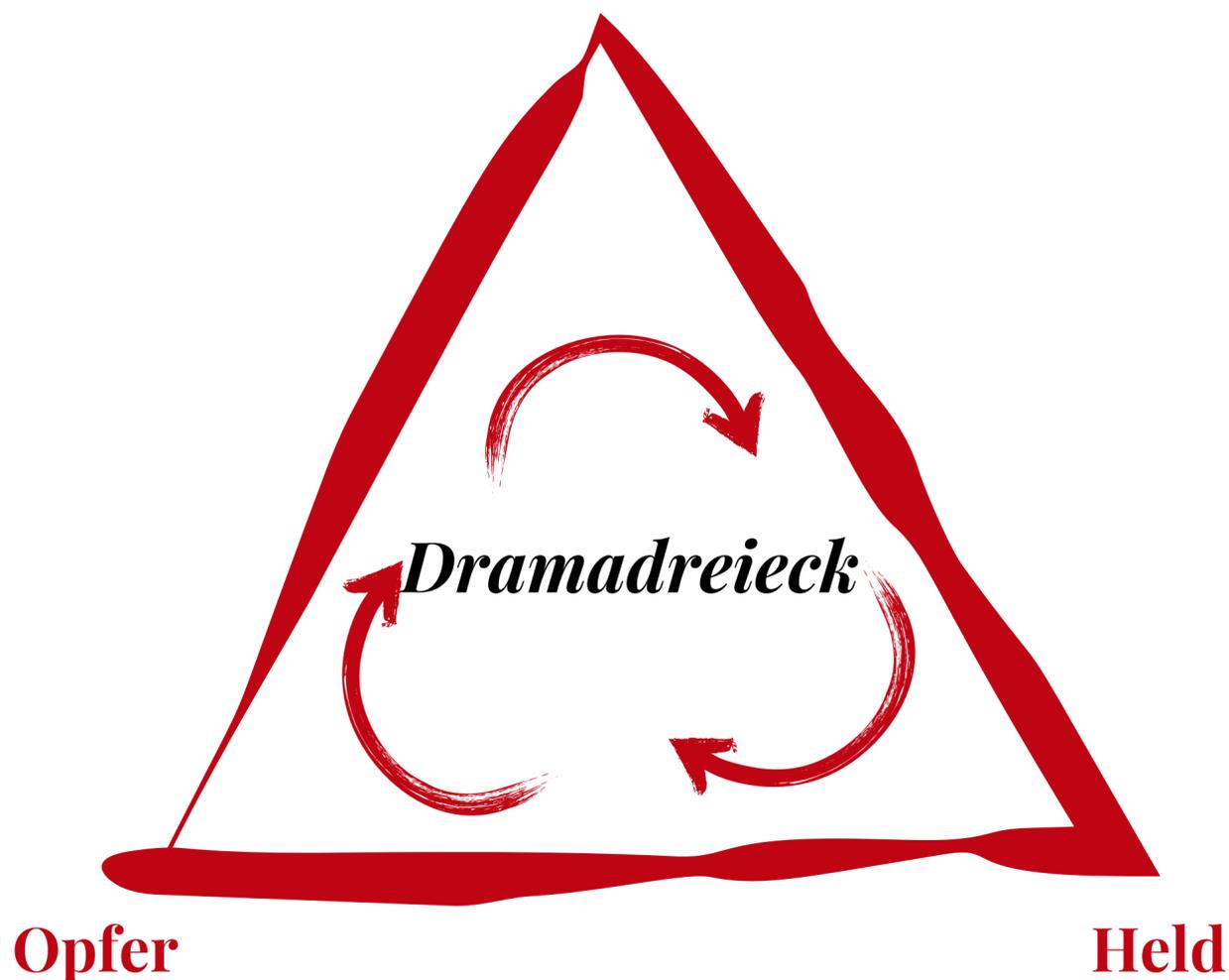
Ist dein Selbstwert groß genug, dass du bei
Veränderungen auf deine
Fähigkeiten vertraust?

SCHREIB ALLES AUF, WAS DIR EINFÄLLT:

Das Dramadreiseck

Täter, Verfolger

Er weist zurecht, klagt an
oder kritisiert, setzt andere herab, hält sich für
etwas besseres.
Zutreffende Aussagen:
Du kannst das eh nicht. Du bist nicht gut genug
oder Du Versager



Ist hilflos und kann sich nicht helfen.
macht sich immer klein bzw. abhängig
ODER ist angriffslustig und bringt
andere gegen sich auf, leidet sichtbar.
Zutreffende Aussagen können sein:
Das Leben macht mit mir, was es will.
Dafür kann ich doch nichts. Ich bin nicht
gut genug. Ach wenn ich doch erst
einmal gesund wäre.

Will allen helfen und unterstellt,
dass der andere es nicht schafft, springt
ein ohne die anderen zu fragen. Macht
die Probleme der anderen zu seinen
eigenen.
zutreffende Aussagen:
Lass mal, ich mach das schon. Wenn du
auf mich hören würdest, dann hättest
du die Probleme nicht. Ich bring das
jetzt mal hier zu Ende für dich.

Beispiele für die Rollen

Du bist der Held

Wenn deine Mama ein Opfer war und dein Papa der Bösewicht, dann hattest du das Bedürfnis, sie zu beschützen.

Du bist das Opfer

Wenn deine Mama ein Bösewicht war und dein Papa ein Held, dann hattest du das Bedürfnis, beschützt zu werden.

Du bist der Bösewicht

Wenn deine Mama eine Heldin war, und dein Papa ein Opfer dann warst du vielleicht der Bösewicht. Du hattest keine Grenzen.

Zitat

Doch werden gewisse Lieblingsrollen von uns so häufig vor anderen agiert und sie setzen sich in uns selber so fest, daß wir uns leichter auf ihr eingebildetes Zeugnis stützen als auf **eine Wahrheit**, die uns völlig entfallen ist.

(Marcel Proust)

