

Erinnerungskarte

Name:

Datum:



Gefühlsanerkennung

Im Augenblick fühle ich.....(Emotion)

weil.....(Auslösesituation).....

.....

Identifikation des Grundmusters

Aber ich weiß, daß dahinter wahrscheinlich das Grundmuster.....steht,

das ich durch.....(Ursprung).....

.....erlernt habe.

Wegen diesem Grundmuster übertreibe ich das Ausmaß, in dem ich.....(Grundmusterverzerrung).....

.....

Realitätsprüfung

Obwohl ich glaube.....(negative einengende Überzeugung).....

.....

ist die Realität, daß.....(gesunde Gesichtsweise).....

.....

Neues Verhalten

Deshalb könnte ich, obwohl mir danach

ist.....(negatives Verhalten)

.....

noch stärker in mein Selbst kommen, mich mit den essentiellen Qualitäten..... verbinden,

und stattdessen.....(positives Verhalten).....

.....

.....