

Arbeitsblatt 31

Mythen relativieren

Überprüfen Sie, ob die folgenden dysfunktionalen (negativen, hinderlichen, nicht hilfreichen) Grundannahmen bzw. Mythen für Sie zutreffen und bilden Sie Alternativsätze; ggf. wählen Sie bitte eigene Beispiele:

1. Wenn jemand »Nein« sagt, kann ich das nicht aushalten.

Alternativsatz:

2. Ich bin es nicht wert, zu bekommen, was ich möchte oder brauche.

Alternativsatz:

3. Wenn ich um etwas bitte, wird das zeigen, dass ich ein schwacher Mensch bin.

Alternativsatz:

4. Ich muss wirklich unfähig sein, wenn ich das nicht allein schaffe.

Alternativsatz:

5. Bevor ich um etwas bitte, muss ich wissen, ob die Person ja sagen wird.

Alternativsatz:

6. Um etwas zu bitten ist aufdringlich (schlecht, Ich-bezogen, selbstsüchtig).

Alternativsatz:

7. Eine Bitte abzulehnen ist immer selbstsüchtig.

Alternativsatz:

8. Ich sollte bereit sein, für andere auf meine eigenen Bedürfnisse zu verzichten.

Alternativsatz:

Eigenes Beispiel:

Alternativsatz:

Eigenes Beispiel:

Alternativsatz:
