

Lebensgebote

Phase 1: Erkennen bisheriger Lebensgebote

Person	Gebote/Botschaften/Leitsätze	Strafen/Belohnungen
KINDHEIT		
Mutter		
Vater		
Geschwister		
... (andere wichtige Bezugspersonen)		
JUGEND <i>(Personen wie oben und/oder zusätzlich: Freundin, Lehrer, Verein...)</i>		
FRÜHES ERWACHSENENALTER <i>(weitere Personen wie z.B. Partner, Kollegen...)</i>		
GEGENWART <i>(weitere Personen mit Einfluss auf meine Einstellungen)</i>		

Lebensgebote

Phase 3: Flexibilisieren

Das Problem bei vielen alten "Lebensgeboten" ist ihre Starrheit und der enorme Druck, den sie ausüben können. Gleichzeitig haben diese Gebote aber vielleicht auch eine wichtige Säule in Ihrem bisherigen Leben bedeutet, die Sie nun nicht einfach umstoßen können, ohne dabei nicht selbst ins Wanken zu geraten. Daher ist oft nicht eine 180-Grad-Wendung sinnvoll, sondern ein behutsames und sinnvolles Verändern der bisherigen Lebensgebote.

Diesen Schritt möchte ich mit Ihnen im Gespräch zusammen erarbeiten.

Anschließend können Sie freier Ihre eigenen "Lebensgebote" aufstellen, nach denen Sie leben möchten.

Phase 4: Erneuern

Meine 7 Lebensgebote

1. Ich will

2. Ich will

3. Ich will

4. Ich darf

5. Ich darf

6. Ich will nicht

7. Ich will nicht
