AB 4.1b Negative Botschaften (Vorlage)

In die linke Spalte können Sie negativen Botschaften, die Sie persönlich in Ihrer Vergangenheit erhalten haben, eintragen. Wenn diese Botschaften im Laufe der Zeit bei Ihnen zu negativen Annahmen über Sie selbst geführt haben, können Sie diese in die rechte Spalte eintragen.

Beispiele für in Kindheit und Jugend erhaltene „Botschaften“		**Beispiele für heutige negative Annahmen über das Selbst**

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart