AB 4.1a Negative Botschaften

Hier finden Sie eine Reihe von negativen Botschaften, die Personen mit ASS in ihrer Vergangenheit erhalten haben können (linke Spalte). Diese Botschaften werden oft verinnerlicht, sodass daraus negative Grundannahmen entstehen (rechte Spalte).

Beispiele für in Kindheit und Jugend erhaltene „Botschaften“		**Beispiele für heutige negative Annahmen über das Selbst**
Du bist dumm.		Ich bin ein Versager.
Du bist faul.		Ich bin für nichts zu gebrauchen.
Du bist komisch.		Ich bin fehlerhaft/mangelhaft.
Du störst.		Ich bin nicht liebenswert.
Dich sollte man bestrafen.		Ich habe Strafe verdient.
Du bist anstrengend.		Ich bin für Andere eine Belastung.
Du ärgerst mich mit Absicht.		Ich bin ein schlechter Mensch.
Du bist seltsam.		Ich bin unattraktiv.
Du tust nur so.		Ich muss mich zusammenreißen.
Du stellst dich an.		Ich bin hilflos.
Du strengst dich nicht genug an.		Ich kann „normal sein“, wenn ich mich nur ausreichend anstrenge.

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart