

Übung 7

Für Sie persönlich schwierige eigene Persönlichkeitsaspekte

Wenn Sie lernen möchten, so viele Mitglieder Ihres inneren Omnibusteamts wie möglich bei sich selbst zu akzeptieren, ist es notwendig, so viele Persönlichkeitsanteile wie möglich benennen zu können, mit denen Sie sich bei sich selbst schwertun.

Achten Sie bei Ihren nächsten Begegnungen mit den Patienten, mit denen Sie sich schwertun, darauf, mit welchen Ihrer eigenen Teilpersönlichkeiten Sie sich ganz besonders schwertun. Welche im Omnibus der Gesamtpersönlichkeit mitreisenden Teilpersönlichkeiten sind Ihnen bei sich selbst besonders unsympathisch, sind für Sie persönlich besonders schwierig zu akzeptieren? Achtsamkeit und die Bereitschaft, auch ungeliebte Anteile bei sich selbst wahrnehmen zu wollen, sind die Voraussetzung dafür, diese Liste zu erstellen.

Besonders schwierig sind für mich folgende eigene Persönlichkeitsaspekte
(z. B. der Verzagte; das schweigende Lamm; die Stimmungskanone; der Macher; ...)

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____

Der / Die / Das _____