

## Übung 21

## Ihre persönlichen irrationalen Helfer-Überzeugungen

Listen Sie die Ihrer Meinung nach irrationalsten Überzeugungen auf, die Sie als Helfer in sich tragen.

(z. B. Ich muss alle meine Patienten heilen. Ich muss von allen Patienten geschätzt werden. Ich darf niemals ...)

## Meine irrationalen Überzeugungen sind:

[illegible]