

Glaubenssätze - Material für Partner*in A

Stressverstärkende Gedanken können verschiedenen Glaubenssätzen zugeordnet werden:

- | | |
|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Ich muss immer für meinen Betrieb da sein • Ich muss immer alles richtig machen | “Sei perfekt!” |
| <ul style="list-style-type: none"> • Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe • Es ist fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt | “Behalte Kontrolle!” |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ich will mit allen Personen gut auskommen • Es ist schlimm, wenn andere Personen mich kritisieren | “Sei beliebt!” |
| <ul style="list-style-type: none"> • Starke Menschen brauchen keine Hilfe • Am liebsten mache ich alles selbst | “Sei unabhängig!” |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ich muss den Druck auf jeden Fall aushalten • Aufgeben kommt für mich niemals in Frage | “Halte durch!” |

Glaubenssätze - Material für Partner*in B

Begleite Partner*in A bei der Reflexion, höre empathisch zu und stelle Impulsfragen.

Impulsfragen für die Reflexion

- Wann war dieser Satz nützlich/hilfreich für Dich?
- In welchen Situationen war der Satz hinderlich?
- Hat er schon einmal zu mehr Stress als nötig geführt?
- Hat er schon einmal die Beziehung zu anderen belastet?
- Ist der Satz wirklich wahr?
- Gab es mal Situationen (bei Dir oder anderen), in denen das nicht so war?
- Gibt es Menschen, die das anders sehen?

Abschlussfrage

- Kannst Du den Satz so umformulieren, sodass er weniger drängend klingt?

Anstelle des Wortes “muss” kann z.B. ein “darf” oder “kann” verwendet werden.

Beispiel 1: “Ich muss immer für meinen Betrieb da sein” → “Ich darf auf mich selbst achten”

Beispiel 2: “Ich muss den Druck auf jeden Fall aushalten” → “Ich darf auch Schwäche zeigen”