

Einstellungen

die aufzulösen für die zu kämpfen
sich lohnt.

Ich habe mich (fürchterlich) schlecht verhalten, - jetzt bin ich verachtenswert.	Schlechtes Verhalten macht Niemanden zum verachtenswerten Individuum!
Die erlebten Verletzungen, Entbehrungen, Kränkungen, „traumatischen“ Erfahrungen haben unendlichen Einfluss auf uns.	Wir können aus vergangenen Erfahrungen lernen, müssen sie nicht übermäßig betonen oder Vorteile aus ihnen ziehen.
Wir haben keinen Einfluss auf unsere Emotionen, auf die alltäglich erlebten Irritationen und Kränkungen.	Wir können lernen, unsere Gefühle wahrzunehmen, zu benennen, zu verstehen, zu beeinflussen und verantwortlich mit ihnen umzugehen.
Ich darf nicht Wut, Hass, Neid, Angst, Ambivalenz ... empfinden + ausdrücken	Alle meine Gefühle sind in Ordnung,
Die Erziehung, meine schwere, unglückliche, ... Kindheit, meine Eltern, sind schuld, dass ich ... ,Diese Landschaft hat mich kaputt gemacht, jetzt bleibe ich, bis man es ihr anmerkt.“ (H. Achternbusch)	It is never too late for a happy childhood! Die beste ‚Rache‘ ist ein gelungenes, erfülltes Leben.
Glück - als Folge von Trägheit und Untätigkeit? Ich kann (+ brauche) nichts dazu tun.	Glück - als Folge von kreativen Aktivitäten, der Annahme von und der Auseinandersetzung mit den Herausforderungen, der Hingabe an andere Menschen, Aufgaben, Projekte.

Ich bin ‚der Zwerg meiner Ängste‘ und ‚der Riese meiner Größenphantasien‘ Ich bin nicht liebenswert.	Ich bin stinknormal und liebenswert
Ich muss unauffällig-anangepasst sein, mich unterwerfen, um geliebt zu werden.	Ich zahle keinen Preis für Liebe. Ich bin anders, bin genauso wertvoll wie die Anderen + ich gehöre dazu. „I do it my way“ (frei nach F. Sinatra)
Ich äußere lieber keine Bedürfnisse	Ich brauche, ... , ..., in den Arm genommen zu werden

Ich habe kein Recht zu existieren. Ich bin Nichts wert,	Ich bin auch hier + ich bin berechtigt Ich bin wertvoll.
Ich muss mich erst verbessern, perfektionieren ...	Ich bin gut (genug) so wie ich bin.
Ich darf nicht „NEIN“ sagen	Ich bleib’ bei mir und bleib’ dir treu. Ich sorge für mich und du für dich.
verbieten?	erlauben!