

Welche Gedanken hast du oft über dich selbst?



Bewerte die folgenden Aussagen spontan mit den Zahlen 1 -2 - 3 - 4 - 5.
Lass die Punkte offen, die längere Zeit beanspruchen. 1 = trifft nicht zu; 5 = trifft sehr zu

- Ich fühle mich oft minderwertiger als andere
- Ich habe anderen nichts zu geben
- Allen anderen geht es besser als mir
- Ich fühle mich oft schuldig, wenn etwas nicht klappt
 - Das Leben ist nicht fair zu mir, immer werde ich ungerecht behandelt
 - Meine Eltern wollten mich nicht, - deshalb bin ich verkehrt in dieser Welt
 - Ich habe eigentlich das falsche Geschlecht
 - Keiner mag mich richtig, ich bin innerlich einsam
- Alle müssen mich lieb haben
- Ich muss perfekt sein
- Ich bin nur so viel wert, wie ich leiste
- Ein guter Christ sollte alle Bedürfnisse der anderen erfüllen
 - Alle sind gegen mich
 - Das Leben ist ein Kampf
 - Ich muss die Dinge selbst in die Hand nehmen, wenn sie laufen sollen
 - Es ändert sich ja doch nichts, es bleibt alles beim alten (Resignation)
- Ich habe Angst ... vor Menschen / vor Ablehnung,
- Ich habe Angst ... verletzt zu werden / verachtet zu werden
- Ich habe Angst, dass ich einmal sehr krank werde
- Ich muss meine Kinder vor jedem möglichem Schaden bewahren
 - Ich lasse mir von niemand gern was sagen / Keiner hat mir was zu sagen
 - Ich fühle mich anderen oft / meist überlegen
 - Mein Ehepartner sollte alle meine Bedürfnisse erfüllen
 - Gott wird / muss mich vor allem Übel bewahren
- Gottes Liebe muss ich mir ständig verdienen
- Gott mag mich nicht, wenn ich sündige
- Gott kann mich nur gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin
- Gefühle wie Zorn, Depression, Sorge, Zweifel darf ich als Christ nicht haben.
 - Ich habe das Leben im Griff. Wenn mein Ehepartner so wäre wie ich, dann wäre er / sie ok.
 - Ich neige dazu, andere zu kontrollieren, weil ich am besten weiß, wie etwas geht
 - Ich nehme die Dinge / Aussagen anderer oft persönlich