



## ANNEA WORKS - HEILWERKSTÄTTE

---

### DEIN WORK-THEMA FINDEN

#### Es müssen keine großen Dramen sein

Um einen Gedanken zu untersuchen, der eventuell unser Leben stressvoll beeinflusst, müssen wir kein großes Drama heranziehen. Ganz profane Situationen im Alltag können weiter helfen, Gedanken zu entlarven und zu untersuchen.

Alle Situationen/Gedanken sind untersuchenswert, weil sich die gleichen Glaubensmuster manchmal in „kleinen“ und manchmal in „großen“ problematischen Situationen zeigen.

#### Diverse Beispiele:

- Jemand drängelt sich beim Einkaufen in der Schlange vor.  
Du ärgerst Dich. Was hast Du gedacht?
- Dich ärgern die sprichwörtlichen Zahnpastaflecken im Waschbecken. Welche Kleinigkeiten im Alltag mit Deinem Partner wecken stressige Gefühle?  
Was hast Du gedacht?
- Der Nachbar tut oder unterlässt etwas, was Dich bekümmert.  
Was hast Du gedacht?
- Dein Kind will nicht so, wie Du es willst.  
Du bist verzweifelt. Was hast Du gedacht?
- Beim Autofahren schneidet Dich ein anderer Wagen.  
Du regst Dich auf. Was hast Du gedacht?
- Du hast etwas Wichtiges zu erzählen. Der andere hört Dir nicht zu.  
Du fühlst Dich depremiert. Was hast Du gedacht?

#### Übung:

Lege Dir einen Zettel hin und schreibe täglich auf, wann Du in einer Situation warst, in der Du nicht 100% glücklich gewesen bist.

## GEFÜHLE

Wo gibt oder gab es eine Sorge, eine Befürchtung, Ärger, Neid, Kummer, Angst?

### Diverse Beispiele

- Ich bin in Sorge, wegen..., weil
- Ich ärgere mich über..., weil
- Ich bin neidisch auf..., weil
- Ich bin traurig wegen..., weil
- Ich habe Angst, dass...
- Ich bin eifersüchtig auf..., weil
- Es schmerzt mich, dass...
- Ich fühle mich unwohl, weil
- Ich bin gekränkt, weil
- Ich bin vorsichtig mit..., weil
- Ich fühle mich..... wegen..., weil

### Übung

Schreibe 3 Sätze wie oben auf, die Dir spontan in den Sinn kommen

## THEMEN

Kindheit, Vater, Mutter, Geschwister, Partner, Expartner, Liebe, Gesundheit  
Körper, Beruf, Tod, Freundschaft, Geld ...

Wo bist Du nicht 100% glücklich? Wo gibt oder gab es Situationen die Dich belasten?

### Übung

Mache eine Liste. Sei kleinlich!

## ÜBERZEUGUNGEN

### **Negative Überzeugungen über Dich selbst**

- Ich bin zu .... (dick, dumm, langsam...)
- Ich bin nicht.... (gut genug, belastbar, fähig, lieb genug)

- Ich bin wertlos
- Ich bin ein Versager
- Ich bin uninteressant
- Ich bin als Frau nichts wert
- Ich bin als Mann nichts wert
- ...

## Allgemeine Überzeugungen

Notiz: Auch Überzeugungen, die wir für „positiv“ halten sind der Untersuchung wert. Zum Beispiel „Die Menschen sollten dankbar sein“. Auch diese Überzeugungen stellen Annahmen bzw Beurteilungen dar. Etwas soll unserer Meinung nach auf eine ganz bestimmte Art geschehen. Wir gehen dann davon aus, das wir wissen, wie etwas zu sein hat. Auch das kann stressen... denn Menschen sind nicht immer dankbar. Wie fühle ich mich dann? Verärgert?

### Diverse Beispiele

- Ich kann es nicht
- Ich habe meine Chance verpasst
- Ich weiss nicht, was ich tun soll
- Ich müsste es besser wissen
- Ich weiss, was für andere das Beste ist
- Etwas schreckliches wird geschehen
- Ich könnte verletzt werden
- Ich habe alles falsch gemacht
- Mit mir stimmt etwas nicht
- Die welt ist kein sicherer Ort
- Ich weiss nicht, was für mich am besten ist
- Ich mache alles falsch
- Ich brauche mehr Geld
- Ich bin der Beste
- Eltern sollten ihre Kinder lieben
- Kinder sollten ihre Eltern lieben
- Ich muss eine Entscheidung treffen
- Es gibt zu viel zu tun
- Ich habe keine Zeit
- Ich weiß was Du brauchst
- Es ist meine Aufgabe den anderen glücklich zu machen
- Ich muss immer hilfreich sein
- Ich kann den anderen helfen

- Es ist mein Fehler
- Ich sollte anders sein
- Ich muss im Leben vorsichtig sein
- Das Leben ist unsicher
- Geld bekommen nur die, die sich anstrengen
- Ich muss mich anstrengen
- Ich muss perfekt sein
- Mein Partner muss perfekt sein
- Ich muss es verstehen
- Ich muss Verständnis zeigen
- Ich muss lieb sein
- Es sollte keinen Krieg in der Welt geben
- Alle sollten glücklich sein
- Ich weiss, was Du denkst
- Menschen sollten ihre Versprechen halten
- Geld wird mich glücklich machen
- Ich muss alles kontrollieren
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
- Die Menschen sollten dankbar sein
- Ich habe Recht
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Übung

Spricht Dich etwas aus der Liste an? Schreib es auf!  
 Füge noch 1-2 Überzeugungen hinzu, die Dir einfallen