

Mein Regel-Inventar („inneres Gesetzbuch“)

= Meine persönliche Anleitung zum Unglücklich-Sein

Name: _____ Vorname: _____

Datum: _____

Die meisten Menschen haben innere Stimmen, die ihnen vorschreiben, was sie tun „sollen“ oder „müssen“ oder „wie man sich in bestimmten Situationen zu verhalten hat“. Viele dieser „Gesetze“ wurden uns in der Kindheit eingepflanzt. Manche haben mittlerweile ihre Berechtigung verloren. Einige sind kulturellen Ursprungs und sorgen dafür, dass wir den gesellschaftlich vorherrschenden Erwartungen entsprechen. Überprüfen Sie regelmäßig Ihr „Regel-Inventar“ und entscheiden Sie, ob diese Regeln noch zeitgerecht sind und ob Sie sich ihnen dauerhaft unterwerfen wollen. Formulieren Sie gegebenenfalls eine „gesündere“ Variante. Bewerten Sie die (noch) geltende Regel mit 1 bis 10 (10 = unerschütterliches Gebot, 1 = leichte Vorgabe)

Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative:
Lfd. Nr.:.....	1-10:	Alternative: