

Übungsblatt zu Kapitel 5: Versteckte Co-Autoren bewusstmachen

Co-Autoren identifizieren: Liste die fünf wichtigsten Personen in deinem Leben, die deine Entscheidungen und Überzeugungen beeinflussen. Reflektiere, welche Werte, Normen und Verhaltensweisen du von diesen Personen übernommen hast und notiere, ob diese Einflüsse positiv oder negativ sind.

Primärgruppe analysieren mit dem Genogramm: Zeichne ein Genogramm deiner Familie und notiere wichtige Ereignisse, Beziehungen und Muster. Analysiere, wie diese Strukturen und Ereignisse deine Lebensentscheidungen und dein heutiges Weltbild beeinflussen.

Regeln des sozialen Umfelds hinterfragen: Überprüfe die Regeln und Erwartungen deines sozialen Umfelds an dich. Frage dich, ob diese Regeln noch sinnvoll und hilfreich sind und welche du loslassen solltest, um deinen eigenen Weg zu gehen. Beschämen dich andere oder kritisieren dich, weil du nicht so vorgehst, wie sie es von dir erwarten? Notiere, welche neuen Regeln du für dich selbst aufstellen möchtest.

Den Antihelden in dir finden: Reflektiere deine Schwächen und frage dich, welche Schritte du unternehmen kannst, um deine Selbstakzeptanz zu stärken. Setze dir das Ziel, Stück für Stück die Angst vor Fehlern oder Schwächen zu reduzieren und entwickle mit den Schritten aus dem Buch-Kapitel eine Rolle, die dir entspricht, anstatt die eines perfekten Helden.

Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:

erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen