

Vorlage mit beispielhaften Glaubenssätzen für den Selbst-Check:

1. Ich muss immer alles allein machen.
2. Keiner sieht, was ich alles tue/regele/organisiere und Dankbarkeit zeigt auch keine/r.
3. Ich weiß nicht, wie ich das alles schaffen soll.
4. Nie habe ich Zeit für mich.
5. Keiner sieht, dass ich auch mal Zeit für mich brauche.
6. Die anderen schaffen doch auch immer alles.
7. Ich bin keine gute Mutter, wenn ich das nicht mache.
8. Ich kann nicht Nein sagen.
9. Mit Kindern ist das Leben/der Alltag nicht mehr planbar.
10. Seitdem ich Kinder habe, sind meine Bedürfnisse unwichtig.
11. ...(Platz für weitere Glaubenssätze)...

Nimm Dir abends ein paar Minuten und notiere Dir:

Diesen Glaubenssatz habe ich heute gedacht:

Warum haben ich das gedacht?

Was brauche ich, um mich von dem Satz zu lösen?

- | | | |
|-----------|-------|-------|
| 1. _____ | _____ | _____ |
| 2. _____ | _____ | _____ |
| 3. _____ | _____ | _____ |
| 4. _____ | _____ | _____ |
| 5. _____ | _____ | _____ |
| 6. _____ | _____ | _____ |
| 7. _____ | _____ | _____ |
| 8. _____ | _____ | _____ |
| 9. _____ | _____ | _____ |
| 10. _____ | _____ | _____ |
| 11. _____ | _____ | _____ |