

Mein Regel-Inventar (,Inneres Gesetzbuch‘) = Meine persönliche Anleitung zum Unglücklich-Sein

Name:

Datum:

Die meisten Menschen verfügen über eine innere Stimme, die ihnen vorgibt, was sie tun „sollen“ oder „müssen“ oder „wie man sich in bestimmten Situationen zu verhalten hat“.

Viele dieser ‚Gesetze‘ wurden uns in der Kindheit vermittelt. Einige sind kulturellen Ursprungs und sorgen dafür, dass wir den gesellschaftlich vorherrschenden Erwartungen entsprechen.

Manche haben im Lauf der eigenen Entwicklung ihre Berechtigung verloren.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihr ‚Regel-Inventar‘ und entscheiden Sie, inwiefern diese Regeln noch Ihnen und Ihren Lebensumständen entsprechen.

Bewerten Sie dazu die (noch) geltende Regel mit 1 bis 10 (10 = feststehendes Gesetz, 1 = veränderbare Vorgabe)

Formulieren Sie gegebenenfalls eine passendere und dadurch ‚gesündere‘ Variante.

1.	1-10:	Alternative:
2.	1-10:	Alternative:
3.	1-10:	Alternative:
4.	1-10:	Alternative:
5.	1-10:	Alternative: