

Nach wessen Liebe sehnst du dich?

Darum geht es:

Welche negativen Gedanken wir über uns selbst und die Welt haben, ist ganz oft auf unsere Vergangenheit und vor allem auf die Beziehung mit unseren Eltern zurückzuführen.

Ob wir uns als wertvoll, liebenswürdig oder wichtig wahrnehmen, hängt sehr mit der Beziehung zu unseren Eltern zusammen. Sie haben unseren Selbstwert und damit unsere heutige Persönlichkeit geprägt.

Aufgabe:

Nach wessen Liebe habe ich mich als Kind am meisten gesehnt? (Mama oder Papa?)

Welche Person musste ich werden, um diese Liebe zu bekommen? Was musste ich sagen, tun oder auch nicht tun?

Was haben mir meine Eltern vermittelt, wer ich bin? (zum Beispiel klug/dumm; lieb/frech; eine Freude/eine Last etc.)

Hatten meine Eltern einen typischen Spruch/Sprüche? (zum Beispiel "Ich hab jetzt keine Zeit!")

Wie selbstsicher waren meine Eltern in ihrem Leben? (auf einer Skala von 0 – 10)

Mama



Papa



Wenn du das alles eingetragen hast, schließe bitte einmal kurz die Augen und spüre, welches Gefühl sich zu deinen Eltern einstellt, wenn du an früher denkst?
Bitte notiere das Gefühl oder die Gefühle:
