

## VDS48 BEK Nachher Beziehung-Emotion-Körper

Mein Vorname: ..... Mein Nachname: ..... Datum: .....

Sie blicken auf einen Zeitraum zurück (von ..... bis heute) oder Sie haben eine Beschäftigung mit einem Thema abgeschlossen (z. B. Kurs, Selbsterfahrung, Therapie) bzw. wollen den aktuellen Zwischenstand erfassen.

Dazu vergleichen Sie Ihre heutige emotionale und gedankliche Haltung und Einstellung mit der Zeit **davor**.

Nr.	Ich kann jetzt besser ...	Viel besser	deutlich besser	etwas besser	nicht besser	w-s	s-e-v-a
1	Sowohl den positiven als auch den negativen Aspekt meiner Mutter erkennen	3	2	1	0	w	e
2	Meine Mutter akzeptieren	3	2	1	0	w	a
3	Meine Mutter verstehen	3	2	1	0	w	v
4	Sowohl den positiven als auch den negativen Aspekt meines Vaters erkennen	3	2	1	0	w	e
5	Meinen Vater akzeptieren	3	2	1	0	w	a
6	Meinen Vater verstehen	3	2	1	0	w	v
7	Mich akzeptieren	3	2	1	0	s	a
8	Mich verstehen	3	2	1	0	s	v
9	Die mir heute wichtigen Menschen akzeptieren	3	2	1	0	w	a
10	Die mir heute wichtigen Menschen verstehen	3	2	1	0	w	v
11	Mich an schmerzliche Ereignisse und Verhältnisse meiner Kindheit erinnern	3	2	1	0	w	e
12	Spüren, was ich als Kind wirklich gebraucht hätte	3	2	1	0	s	s
13	Mir vorstellen und nachspüren, wie sich diese Befriedigung anfühlt	3	2	1	0	s	s
14	Ich bin zuversichtlich, von anderen Menschen zu bekommen, was ich brauche	3	2	1	0	w	e
15	Meinen Körper spüren	3	2	1	0	s	s
16	Meinen Körper akzeptieren	3	2	1	0	s	a
17	Auf meine Körperimpulse achten	3	2	1	0	s	s
18	Meine Gefühle wahrnehmen	3	2	1	0	s	s
19	Meine Gefühle akzeptieren	3	2	1	0	s	a
20	Bei meinen Gefühlen bleiben	3	2	1	0	s	s
21	Meine Bedürfnisse wahrnehmen	3	2	1	0	s	s
22	Spüren, was ich will und was ich nicht will	3	2	1	0	s	s
23	Anderen signalisieren, was ich will und was ich nicht will	3	2	1	0	s	e
24	Mich im Vergleich mit anderen Menschen realistisch einschätzen, also so wie ich wirklich bin	3	2	1	0	s	e
25	Andere Menschen realistisch einschätzen, also so wie sie wirklich sind	3	2	1	0	w	e

--> Bitte weiter blättern

26	Einengende/hemmende Gebote, Verbote entlarven, die ich aus der Kindheit übernommen habe und ungeprüft auf mein heutiges Leben übertrage	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	s	e
27	Einengende/hemmende „Weisheiten“ über das Funktionieren der zwischenmenschlichen Welt entlarven, die ich aus der Kindheit übernommen habe und ungeprüft auf mein heutiges Leben übertrage	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	s	e
28	Erkennen, dass ein heutiges Verhaltensmuster aus der Kindheit stammt, das versucht, das zu bekommen, was ich in der Kindheit nicht erhielt	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	s	e
29	Erkennen, dass ein heutiges Verhaltensmuster aus der Kindheit stammt, das versucht, eine damalige Bedrohung noch heute zu minimieren	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	s	e
30	Erkennen, dass ein heutiges Verhaltensmuster aus der Kindheit stammt, das versucht, meine Wut und meinen Ärger so gering wie möglich zu halten	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	s	e

Vielen Dank!