

Arbeitsblatt: Schattenkonzepte

Welche Schattenkonzepte kennst du an dir (wahrscheinlich alle) – bitte markiere nur die drei Schattenkonzepte, die dir am bekanntesten sind.

- | | |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ich bin nicht genug | <input type="checkbox"/> ich bin unzureichend |
| <input type="checkbox"/> ich bin unbedeutend | <input type="checkbox"/> ich bin nutzlos |
| <input type="checkbox"/> mein Leben hat keinen Wert | <input type="checkbox"/> ich bin ein Niemand |
| <input type="checkbox"/> ich bin verdorben | <input type="checkbox"/> ich bin ein Fehler |
| <input type="checkbox"/> ich bin schlecht | <input type="checkbox"/> ich spiele keine Rolle |
| <input type="checkbox"/> mit mir stimmt etwas nicht | <input type="checkbox"/> niemand liebt mich |
| <input type="checkbox"/> ich gehöre nicht dazu | <input type="checkbox"/> ich bin zu dumm |
| <input type="checkbox"/> ich bin unfähig | <input type="checkbox"/> ich bin unerwünscht |
| <input type="checkbox"/> ich bin nicht ausreichend | <input type="checkbox"/> ich bin ein Fußabtreter |
| <input type="checkbox"/> ich bin nichts Besonderes | <input type="checkbox"/> ich bin unwürdig |
| <input type="checkbox"/> ich bin unwert | <input type="checkbox"/> auf mich kommt es nicht an |
| <input type="checkbox"/> ich bin unwichtig | <input type="checkbox"/> ich bin ungeeignet |
| <input type="checkbox"/> ich bin nicht in Ordnung | <input type="checkbox"/> ich bin unvollkommen |
| <input type="checkbox"/> ich bin nicht liebenswert | <input type="checkbox"/> ich bin ein Versager |
| <input type="checkbox"/> niemand kümmert sich um mich | <input type="checkbox"/> ich kann niemandem trauen |
| <input type="checkbox"/> ich darf meine Sexualität nicht leben | <input type="checkbox"/> ich darf meine Bedürftigkeit nicht zeigen |



Arbeitsblatt: Ich erlebe oft, dass ... (bitte kreuze nur drei Punkte)

- ich kritisiert werde
- ich kontrolliert werde
- ich manipuliert werde
- andere ihre Macht über mich ausüben
- hinter meinem Rücken schlecht über mich geredet wird
- andere mich anlügen
- andere mich schlecht behandeln
- andere Recht haben wollen
- andere mich betrügen
- andere ihre Aggressionen an mir auslassen
- andere über mich bestimmen wollen
- andere mich nicht ernst nehmen
- andere mir Druck machen



Arbeitsblatt: Reaktionen

Folgende Reaktionen sind mir gut bekannt (bitte nenne die drei Reaktionen, die dir am meisten zu schaffen machen)

- | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Resignation | <input type="checkbox"/> Eifersucht |
| <input type="checkbox"/> Mangel | <input type="checkbox"/> Neid |
| <input type="checkbox"/> Entzug | <input type="checkbox"/> Reue |
| <input type="checkbox"/> Rückzug | <input type="checkbox"/> Selbstmitleid |
| <input type="checkbox"/> Groll | <input type="checkbox"/> Selbsthass |
| <input type="checkbox"/> Unterdrückung | <input type="checkbox"/> Hass auf andere |
| <input type="checkbox"/> Einsamkeit | <input type="checkbox"/> Ohnmacht |
| <input type="checkbox"/> Zorn | <input type="checkbox"/> Aggression |
| <input type="checkbox"/> Vorwurf | <input type="checkbox"/> Rechthaberei |
| <input type="checkbox"/> Scham | <input type="checkbox"/> Urteilen |
| <input type="checkbox"/> Verzweiflung | <input type="checkbox"/> Enttäuschung |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungslosigkeit | <input type="checkbox"/> Hilflosigkeit |
| <input type="checkbox"/> Trauer | <input type="checkbox"/> unterdrückte Lebenslust |
| <input type="checkbox"/> Furcht | <input type="checkbox"/> unterdrückte sexuelle Lust |
| <input type="checkbox"/> Schuld | <input type="checkbox"/> Depression |
| <input type="checkbox"/> Verachtung | |

