

Welche Gedanken kennst du?

Lese jede Aussage und trage den Grad deiner Identifikation damit anhand der folgenden Skala ein:

- 1 trifft überhaupt nicht zu
- 2 trifft selten zu
- 3 trifft häufig zu
- 4 trifft immer zu

- Um geliebt zu sein muss ich es immer allen recht machen.
- Mein Unglücklichsein liegt an den Umständen.
- Mein Freund/Freundin sollte meine Bedürfnisse erfüllen.
- Die anderen können es ja doch immer besser als ich.
- Wenn mein Leben so aussähe wie das von x,y – dann könnte ich leichter glauben.
- Ich werde mich nie ändern!
- Als Christ sollte man andere Menschen nicht enttäuschen.
- Egal wie viel ich mache, es ist nie genug!
- Es ist leichter, Problemen auszuweichen, als sich ihnen zu stellen.
- Es hätte mich nicht geben sollen.
- Meine Verletztheit zu pflegen ist mein gutes Recht.
- Gott wird mich vor allem Schlimmen im Leben bewahren.
- Gott kann mich nur gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin.
- Es ist nicht fair, dass x,y so viel Glück hat (Freunde, Geld, Erfolg...) und ich nicht.
- Ein guter Christ ist nicht zornig, besorgt oder deprimiert.
- Mich am Leben freuen kann ich nur wenn meine Bedürfnisse gestillt sind.
- Wenn ich in einer anderen Familie großgeworden wäre, dann ginge es mir heute gut!
- Niemand kann verstehen welche Last ich trage. Damit muss ich alleine klar kommen.
- x, y ist Schuld daran, dass es mir nicht gut geht.
- Ich gehöre nicht dazu.