

## BESTANDSAUFNAHME:

Bitte folgende Fragen ehrlich für sich selbst beantworten:

### a) Was stört mich / ärgert mich an mir selbst?

Welche **Gedanken** stören mich an mir selbst?

Welche **Gefühle** über mich selbst will ich nicht fühlen?

Welche **Handlungen** für mich will ich nicht tun / lehne ich ab zu tun?

### b) Was stört mich / ärgert mich an anderen?

Welche **Gedanken** stören mich am anderen?

Welche **Gefühle**, die der andere verursacht, will ich nicht fühlen?

Welche **Handlungen** des anderen / für den anderen lehne ich ab?

### c) Was stört mich / ärgert mich an meinen Kindern oder an anderen Kindern?

Welche **Gedanken** stören mich an den Kindern / von den Kindern?

Welche **Gefühle** von den Kindern / für die Kinder will ich nicht fühlen?

Welche **Handlungen** von den Kindern / für die Kinder will ich nicht tun oder lehne ich ab zu tun?

### d) Was stört mich / ärgert mich an meinem Partner oder Ex-Partnern?

Welche **Gedanken** stören mich an meinem Partner / von meinem Partner?

Welche **Gefühle** von meinem Partner / für meinen Partner will ich nicht fühlen?

Welche **Handlungen** von meinem Partner / für meinen Partner will ich nicht tun?

### e) Was stört mich / ärgert mich an meinem Vater / an meiner Mutter?

Welche **Gedanken** stören mich an meinem Vater / an meiner Mutter?

Welche **Gefühle** von meinem Vater / von meiner Mutter will ich nicht fühlen?

Welche **Handlungen** von meinem Vater / Mutter lehne ich ab?

Welche **Handlungen** für meinen Vater / Mutter will ich nicht tun?