



## Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 44

# Emotionale Glaubenssätze

Wie können Sie emotionale Glaubenssätze relativieren? Überprüfen Sie die folgenden Glaubenssätze und versuchen Sie, Alternativsätze zu formulieren.

1. *In jeder Situation gibt es eine richtige Art und Weise zu fühlen.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

Beispiel: Jede Person reagiert auf bestimmte Situationen unterschiedlich, es gibt keine richtigen und falschen Reaktionen.

2. *Andere merken zu lassen, dass ich mich schlecht fühle, bedeutet, Schwäche zu zeigen.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

3. *Unangenehme Gefühle sind schlecht und zerstörerisch.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

4. *Emotional zu sein heißt, die Selbstbeherrschung zu verlieren.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

5. *Gefühle können ohne jeden Grund einfach so auftauchen.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

6. *Manche Gefühle sind wirklich dumm.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

7. *Alle schmerzhaften Gefühle sind das Ergebnis einer falschen Einstellung.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

8. *Wenn andere meine Gefühle nicht annehmen, dann sollte ich diese Gefühle offensichtlich nicht haben.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

9. *Andere Menschen können am besten beurteilen, wie ich mich fühle.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_

10. *Schmerzhaft Gefühle sind nicht wichtig und sollten am besten ignoriert werden.*

**Alternativsatz:** \_\_\_\_\_