

---

## *Emotionale Glaubenssätze*

---

1) In wie weit stimmen Sie diesen Glaubenssätzen zu?  
Diskutieren Sie mit Ihrem Nachbarn!

a) „In jeder Situation gibt es eine richtige Art und Weise zu fühlen und zu handeln!“

b) „Emotional zu sein heißt, die Selbstbeherrschung zu verlieren!“

c) „Gefühle können ohne jeden Grund einfach so auftauchen!“

d) „Wenn andere merken, dass es mir nicht gut geht, zeige ich Schwäche und werde ausgenutzt!“

2) Bitte formulieren Sie diese Glaubenssätze um!

3) Welcher Glaubenssatz aus der Vergangenheit blockiert Sie manchmal? Formulieren Sie ihn um!