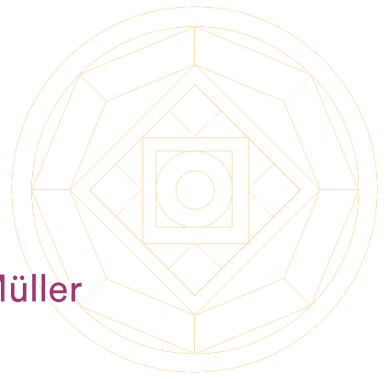


Perspektivwechsel

Arbeitsblatt von Diplom-Psychologin Turid Müller



Wenn wir feststecken, hilft manchmal ein Perspektivwechsel. Hier hast Du zwei zur Auswahl. Du kannst auch beide Blickrichtungen ausprobieren.

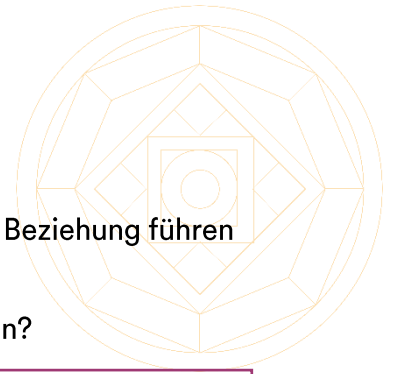
1. Was würdest Du Dir raten?

„Stell Dir vor, Du wärst Dein bester Freund oder Deine beste Freundin...
Wie wäre Dein Blick auf Deine Beziehung? Wie würdest Du über sie denken?“

Was würdest Du Dir raten?

Wie würde es Dir damit gehen, Dich so zu sehen?

Was würdest Du Dir wünschen?



2. Was würdest Du Deinen Liebsten Raten?

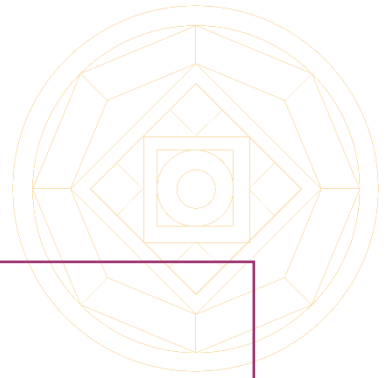
Stell Dir vor, Dein bester Freund oder Deine beste Freundin würde so eine Beziehung führen wie die Deine...

Wie wäre Dein Blick auf diese Beziehung? Wie würdest Du über sie denken?

Welchen Rat würdest Du geben?

Wie würde es Dir damit gehen, zu sehen, wie es diesem, Dir nahestehenden, Menschen geht?

Was würdest Du diesem Dir sehr teuren Menschen wünschen?



Fazit

Weicht das, was Du raten würdest, von dem ab, was Du tust?

Warum?

Wie geht es Dir damit, Dir das bewusst zu machen?

Welche Konsequenzen ziehst Du daraus?

Wenn wir anderen raten würden, sich in Sicherheit zu bringen, und zu gehen, aber selbst in der schwer erträglichen Situation verharren, kann das ein Hinweis auf eine Traumabindung sein. Therapeutische Hilfe kann Dich dabei unterstützen, solche ungunstigen Bindungen zu lösen.