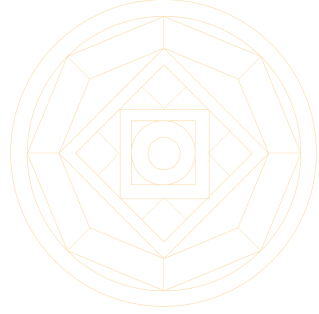




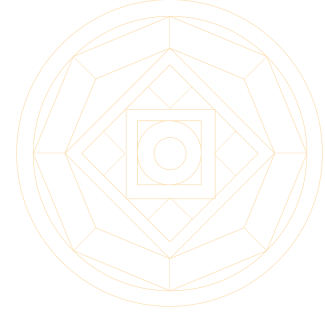
Weil Du wichtig bist!

Dein erfülltes Leben beginnt jetzt.

Dein Arbeitsblatt zum Podcast –
„Ein gutes Gefühl“

Jetzt bin ICH dran!
Wie Du Deine Ego-Lust entdeckst

Sabine Asgodom



„Bist Du ein People Pleaser?“

Die Antworten auf diese Fragen können Hinweise darauf geben, ob Du eine Tendenz hast, ein People Pleaser zu sein, also jemand, der seine eigenen Bedürfnisse zurückstellt, um anderen zu gefallen.

Umkreise oder kreuze bei jeder Frage an, welche Antwort zutrifft. Am Schluss findest Du Gedanken zu deinem Ergebnis.

1. Kennst Du das Gefühl, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen, selbst wenn Du dafür Deine eigenen Bedürfnisse zurückstellen musst?

häufig

manchmal

nie

2. Vermeidest Du Konflikte, auch wenn es bedeutet, Deine eigenen Überzeugungen oder Wünsche zu unterdrücken?

häufig

manchmal

nie

3. Hast Du Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen, selbst wenn Du keine Lust hast, etwas zu tun?

häufig

manchmal

nie

4. Fühlst Du Dich schlecht, wenn jemand mit Dir unzufrieden ist oder Dich kritisiert?

häufig

manchmal

nie

5. Tust Du Dinge, um von anderen gemocht oder akzeptiert zu werden?

häufig

manchmal

nie

6. Fühlst Du Dich unwohl oder schuldig, wenn Du Deine eigenen Grenzen setzt?

häufig

manchmal

nie



7. Fühlst Du Dich manchmal überfordert, weil Du so vielen Menschen gerecht werden möchtest?

häufig

manchmal

nie

8. Hast Du das Gefühl, dass Du nicht „gut genug“ bist, um anderen zu gefallen, selbst wenn Du viel gibst?

häufig

manchmal

nie

9. Glaube, dass andere Dich nur mögen, wenn Du ihre Erwartungen erfüllst?

häufig

manchmal

nie

10. Denkst Du oft, dass Deine Bedürfnisse weniger wichtig sind als die Bedürfnisse der Menschen um Dich herum?

häufig

manchmal

nie



Auflösung:

Gib Dir für jedes angekreuztes häufig 3 Punkte, manchmal 2 Punkte und nie 0 Punkte

Zähle Deine Punkte zusammen und lies die Impulse auf der nächsten Seite zu Deinem Ergebnis:

Wenn Du noch tiefer einsteigen möchtest: Hier findest Du weitere Impulse von Sabine:

<https://youtu.be/q3jCEi5f6sY>



21 bis 30 Punkte:

Du stellst Deine Bedürfnisse meistens zurück, weil Du ja nicht als egoistisch gelten willst. Dir kommt es sehr auf das Urteil deiner Mitmenschen an. Was sie über Dich denken, ist Dir wichtiger, als deine Wünsche zu äußern und zu verfolgen. Dafür steht das aktuell oft verwendete Wort „People Pleaser“, also jemand, der es allen Recht machen will. Meistens ist diese Angst, als selbstsüchtig zu gelten, in der Erziehung geschürt worden: „Der brave Mann denkt an sich selbst zuletzt“ oder „Sei doch nicht so egoistisch!“ Doch es gibt auch die gegenteilige Erkenntnis wie „Du bist nicht auf der Welt, um so zu sein, wie andere Dich haben wollen.“

Impuls: Vielleicht hilft Dir die Erkenntnis, was der Unterschied zwischen sich fügen und gesundem Egoismus ist, warum Du auf deine Bedürfnisse achten solltest, um nicht ein enttäuschtes Leben zu fügen. Und wie Du den Gram auflösen kannst, den Du tief in Dir spürst. Dabei musst Du weder Mäuschen noch Monster sein. Entwickle neue Lust an deinem Leben und finde den Mut, Dich und damit Dein Leben zu verändern.

10 bis 20 Punkte:

Du stellst deine Bedürfnisse öfter mal zurück, um den Wünschen deiner Umgebung zu folgen: „Komm doch mit“ „Mach doch mal...“ „Hilf mir mal“ „Kümmer Dich...“ „Lass das...“ Manchmal erzeugt das Gefühle der Überforderung, der Enttäuschung oder sogar versteckter Wut, weil Du dabei zu kurz kommst.

Impuls: Vielleicht brauchst Du Mut, öfter nein zu sagen, oder konkrete Strategien, wie Du etwas absagt, ohne andere zu verletzen. Du kannst Sätze wie „Ich kann nicht...“ in „Bisher konnte ich nicht...“ verändern und Dich mit Dir selbst versöhnen. Damit Du im nächsten Schritt öfter mutig für Dich eintreten kannst.

2 bis 9 Punkte:

Du weißt, dass gesunde zwischenmenschliche Beziehungen auch Kompromisse und Rücksichtnahme auf andere erfordern. Doch Du kennst auch das rechte Maß. Du opferst deine Lebenswünsche nicht, nur um anderen zu gefallen. Du kannst geben, aber Du kannst die Hilfe von anderen auch annehmen. Du kannst Dich sehr gut auch mal entspannen und andere machen lassen. Entweder sind die Weichen für Dein selbstbestimmtes Leben schon in deiner Kindheit gelegt worden oder Du hast sie Dir als erwachsene Frau selbst erarbeitet.

Impuls: Du bestimmst den Sinn Deines Lebens, erkennst das Wesentliche und gehst verantwortungsvoll mit deiner Energie um. Und dies alles, ohne den Rest schlechten Gewissens. Dir öffnet sich ein wunderbarer Energiebooster: Du erkennst Deine Lust aufs Leben und erfährst, wie Du sie zur Richtschnur deiner Entscheidungen machen kannst. Freu Dich auf die neue Ego-Lust.

0 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch, Du stehst für Deine Bedürfnisse ein.