

Aktion: Verbote aus Kindheit und aktuelle Ängste

Haben Sie sich in den Schilderungen wiedergefunden? Was waren die wichtigsten Gebote und Verbote, die Ihnen von Ihren Eltern mit auf den Lebensweg gegeben wurden? Was sind heute Ihre verinnerlichten Selbstzweifel und -abwertungen, mit denen Sie sich selber ausbremsen? Was für Ängste halten Sie davon ab, die zu sein, die Sie eigentlich sind? Welche gutmütigen und freundlichen Einstellungen bieten dem Suchtkranken und anderen Menschen eine Steilvorlage, Sie auszunutzen?

Gebote und Verbote aus der Kindheit, Z.B. *Sei nicht so egoistisch!*

1.

2.

3.

Aktuelle Zweifel, Ängste und Harmoniesucht, z.B. *Sei immer rücksichtsvoll, sonst mag Dich keiner!*

1.

2.

3.