

ARBEITSAUFTRAG 1

Schreibe Alltagssituationen und Personen auf bei denen du das Muster lebst

- Ich bin okay – du bist okay

Wie fühlen sich diese Beziehungen und Situationen für dich an?

Wie kannst du dich in dieser Grundhaltung stärken und sie auf weitere Beziehungen erweitern?

Schreibe Alltagssituationen und Personen auf bei denen du das Muster lebst

- Ich bin okay – du bist nicht okay :

Wie fühlen sich diese Beziehungen und Situationen für dich an?

Wie kannst du aus diesem Muster aussteigen und wieder zu deiner Grundhaltung „ich bin okay – du bist okay“ zurückkehren:

Schreibe Alltagssituationen und Personen auf bei denen du das Muster lebst

- **Ich bin nicht okay – du bist okay:**

- **Wie fühlen sich diese Beziehungen und Situationen für dich an?**

Wie kannst du aus diesem Muster aussteigen und wieder zu deiner Grundhaltung „ich bin okay – du bist okay“ zurückkehren:
