

# Sich selbst verorten: Bin ich über oder unter der Linie?

## Aussagen

Was kann ich daraus lernen?  
Wie ist das Gegenteilige genauso wahr?  
Wie ist mir das bereits bekannt?  
Ich schätze dich für ...  
Ich übernehme Verantwortung für ...  
Ich stimme zu, zu ...  
Ich entscheide mich, zu ...  
Ich habe das kreierte.  
Wie spielt die Situation für mich?  
Wenn Ich Dich sagen hören, dass ...  
In meinem Körper spüre ich ...  
Ich fühle ...(Trauer, Angst, Wut, Freude, Aufregung/Kreativität)

## Verhaltensweisen

Atmen  
Die eigene Körperstellung signifikant verändern  
Verantwortung übernehmen  
Meine Annahmen und Glaubenssätze hinterfragen  
Meine Gefühle fühlen  
Bewusst zuhören  
Klar sprechen  
Glasklare Vereinbarungen treffen  
Wertschätzung äußern  
Win-for-all – Lösungen erschaffen  
Spielen

## Überzeugungen

Ich bestimme mein Wohlbefinden.  
Es gibt mehr als zwei Möglichkeiten.  
Es ist wertvoll, meine Gedanken und Glaubenssätze zu hinterfragen.  
Meine Gefühle sind intelligent.  
Meine Bedürfnisse nach Wertschätzung, Kontrolle und Sicherheit sind bereits erfüllt.  
Alle Menschen und Rahmenbedingungen sind meine Verbündete.  
Sich zeigen schafft Verbindung und Vitalität.  
Spiel und Ausruhen sind zentrale Elemente hoher Leistung. Ohne sie sinkt die Performance enorm.

("BY ME" Ich gestalte mein Leben)

Anpassungsfähig / Neugierig / Wachsen & Lernen

AKZEPTANZ UND VERTRAUEN

("TO ME" Das Leben passiert mir)

Reaktiv / Verteidigend / Drama Recycling

WIDERSTAND UND GEFAHR

## Aussagen

Ich/Du/Sie sollte(n)  
Ich kann nicht/Du kannst nicht/Sie können nicht  
Ich habe Recht/ Sie liegen falsch  
Es ist hart  
Ich versuche  
Es ist nicht meine Schuld  
Ich bin verwirrt  
Die „Wahrheit“ ist  
Ich muss  
Du hast mich gezwungen/gedrängt  
Es tut mir leid (+ Ausrede)  
Immer/Nie  
Warum-Fragen  
Du hörst mir nicht zu!  
Es lohnt sich nicht, ich gebe auf  
Es kann nur so passieren, wie ich es will, oder gar nicht  
Sie verstehen es einfach nicht

## Verhaltensweisen

Atem anhalten  
Fight/Flight/Freeze  
Andere als hilfsbedürftig betrachten  
Schuld suchen  
An einer Meinung festhalten, sich dafür streiten  
Rationalisieren und rechtfertigen  
Hinter dem Rücken anderer über sie reden  
Überfordert sein  
Gefühle unterdrücken  
Sich ablenken, um Schmerz nicht zu spüren (Essen, Medien, Arbeit, Drogen, Sex)  
Bei anderen die Bestätigung meiner Geschichte suchen  
Jede Information meiden, die meine Geschichte nicht bestätigt  
Meine Vereinbarungen nicht einhalten  
Konflikten aus dem Weg gehen  
Bewertend sein (richtig/falsch, gut/schlecht)

## Überzeugungen

Das Wichtigste ist, Recht zu haben  
Ich bin gefährdet.  
Es gibt nicht genug.  
Ich brauche die Zustimmung anderer Menschen.  
Sicherheit hat eine externe Quelle, kommt von außen.  
Ich muss alles kontrollieren (auch Sachen, die ich nicht kontrollieren kann).  
Es gibt nur zwei Optionen.  
Um eine Lösung zu erreichen, muss ich ernst und seriös sein.  
Ich bin besser als/schlechter als  
Es gibt einen richtigen/falschen Weg.  
Es gibt keine Wahl.  
Meine Geschichte über die Situation ist wahr.