

workbook

.

.

.

.

a little less

urteil & bewertung

a little less urteil & bewertung

Beobachte Dich für mindestens einen Tag.

Wo neigst Du dazu, schnell zu urteilen und zu bewerten und welches Gefühl gibt Dir das?

Verurteilst Du für gewöhnlich eher Dich oder andere?

Was ist Dein Maßstab, wenn Du Dich selbst oder andere be- oder verurteilst oder bewertest?

Wie würde sich Deine Wertung verändern, wenn Du in Deinem Gegenüber das unschuldige Baby sehen könntest, das er oder sie einst war?

Welche Seite(n) von Dir versteckst Du, weil Du Angst hast, dafür verurteilt zu werden? Was an Dir darf nicht so sein, wie es ist?

Welche Strategien hast Du Dir angeeignet, um den Schmerz sofort "wegzumachen", wenn Du merkst, dass Du von Dir selbst oder anderen bewertet oder verurteilt wirst?