



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 3

***Denke an ein kleines Kind von 3-4 Jahren, ein Kind mit einem großen, süßen Bauch ... Zufrieden mit seinem Zustand, es reicht ihm, er selbst zu sein.***

Er denkt nicht; "Ich habe einen Bauch; Während das Kind dort drüben keinen Bauch hat. Was für ein schönes Kind er ist, wie hässlich ich mit diesem Bauch bin. Er sagt nicht: "Ich wünschte, meine Nase wäre auch so winzig, diesen Haken auf meiner Nase, brauche ich überhaupt nicht." Weil er die uns auferlegte Wahrnehmung von Schönheit noch nicht kennengelernt hat. Weil er noch nicht weiß, dass der Bauch "schlecht" und die kleine Nase "schön" (!) Ist.

80 Kilo zu sein ist eine Bedingung, Fettleibigkeit ist ein Adjektiv, das nachträglich hinzugefügt wurde. Wir sind es, die unseren Situationen Adjektive hinzufügen.

Heute lernen wir, diese Adjektive, die wir uns hinzugefügt haben, loszuwerden und genauso wie im Alter von 3-4 Jahren zu schauen! Ich hoffe, du hast die Liste vervollständigt, die du gestern erstellen solltest, denn heute werden wir ein wenig auf der Liste spielen, die du gestern erstellt hast. (Vielleicht spielen wir ein bisschen mehr als ein bisschen.)

Trenne zunächst die negativen Merkmale aus der Liste, die du gestern erstellt hast, und schreibe sie in das Feld, das dir auf dem Arbeitsblatt angegeben wurde. Jetzt wirst du alle negativen Elemente nacheinander überprüfen, die Adjektive entfernen und in ihrer realistischen Form neu erstellen.

### ***Bist du bereit für das neue Selbstverständnis?***

Bei der Überprüfung aller Elemente, die du in deine Liste geschrieben hast, sind drei Regeln zu beachten:

#### ***1. Die Verwendung einer abfälligen Sprache ist verboten!***

Wenn du abfällige Adjektive wie dumm, schrecklich, fett, hässlich verwendet hast, ist es die richtige Zeit, sie zu löschen. Weil diese Adjektive nichts anderes bringen, als dein Selbstvertrauen wie eine Blase auszulöschen.

#### ***2. Realistische Messungen werden verwendet***

Ich spreche von: anstatt Fett, (so viel) Gewicht zu sagen. Anstatt zahnig zu sagen, die Vorderzähne ragen hervor, anstatt großen Arsch zu sagen, (so viel) Zentimeter Dick zu sagen. Wir übertreiben deine negativen Eigenschaften nicht, indem wir dein Selbstwertgefühl verletzen oder sie mit einer unrealistischen Perspektive zu verschönern, an die du nicht einmal selbst glaubst, wir verwenden vollständig messbare Ausdrücke.

#### ***3. Keine Verallgemeinerungen; Ausnahmen werden erkannt.***

Unsere Schlüsselfragen sind "In welchen Situationen?", "Wann?", "Ist das immer der Fall?"

- Angenommen, du hast einen Eintrag auf deiner Liste mit "Ich bin Asozial". Vielleicht wirst du nur nervös, wenn du eine neue Umgebung betrittst, und diese Umgebung dir nicht passt?
- Bist du eine schwache Person, die nicht nein sagen kann? Oder hast du vielleicht nur Angst, einen Menschen zu beleidigen, wenn es jemand ist, den du gern hast? Wenn du darüber nachdenkst, wirst du vielleicht feststellen, dass du anderen Menschen nein sagen kannst...
- Philosophietheemen interessieren dich vielleicht überhaupt nicht. Dies bedeutet nicht, dass du unwissend bist. Nicht jeder muss sich für alles interessieren. Was sind die Themen, die dich interessieren und über die du bis zum Morgengrauen sprechen könntest?
- Schreibe nicht, dass du dumm bist, sondern in welchen Situationen du dich dumm fühlst, und anstatt zu schreiben, dass du eine besorgte Person bist, solltest du schreiben, wann du besorgt bist. Überlege gut; Gibt es Verallgemeinerungen in deinen Klauseln? Wenn dies der Fall ist, lasse die Verallgemeinerung weg und schreibe stattdessen, wer du in besonderen Fällen bist.

Bis morgen!



### ***Aufgaben***

- Erstelle ein neues Selbstkonzept, indem du die oben angegebenen Schritte ausführst.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.



**HAVASS ACADEMY & COACHING**