



**Selbstwissen**  
(Zusammenführung)



Bitte in ganzen Sätzen schreiben.

**Welche Hauptsätze und Folgen finde ich in meinem Lebensstil?**

Beispiele:

- *Das Leben ist zu kurz um es zu vergeuden, deshalb wähle ich sehr genau, was ich tue.*
- *Zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen. Deshalb geht die Arbeit vor.*
- *Ich muss funktionieren, deshalb höre ich nicht auf warnende Gefühle oder Symptome.*
- *Die andern helfen mir immer, deshalb kann ich das Leben gelassen angehen.*
- *Am Ende kommt es immer gut, deshalb bin ich auch in schwierigen Situationen guten Mutes.*

-

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**WISSEN**  
*und nichts tun,  
ist wie nicht wissen!*  
Dalai Lama

5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Welche inneren Befehle und Folgen kenne ich?**

Bespiele:

- *Benimm Dich! Deshalb achte ich stets auf Etikette.*
- *Reiss Dich zusammen! Deshalb kann ich ganz viel leisten oder funktionieren.*
- *Mach mal langsam! Deshalb stoppe ich mich immer mal wieder und bleibe gesund.*
- *Vorsichtig! Deshalb gehe ich umsichtig mit Situationen und Menschen um.*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Welche Mottos (knappe Leitsätze) und Folgen begleiten mich?

**WISSEN**  
*und nichts tun,  
ist wie nicht wissen!*  
Dalai Lama

Beispiele:

- *Der Intelligente gibt nach, der Esel bleibt stehen. Deshalb ziehe ich gewisse Dinge bei Widerstand nicht durch.*
- *Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur. Deshalb kann ich ganz schnell das Negative im Leben vergessen oder ausblenden.*
- *Jeder ist seines Glückes Schmied. Deshalb bin ich selbst schuldig, wenn das Leben nicht funktioniert.*
- *Reden ist Silber – Schweigen ist Gold. Deshalb behalte ich lieber meine Gedanken für mich.*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## **Selbstbild Blatt 1**

Ergründe anhand der Informationen vom Blatt  
„Definitionen Selbst“ Deine aktuellen Selbstgedanken zu den jeweiligen Themen und  
beschreibe sie kurz.

Selbstbild \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstwert \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstwertgefühl \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstachtung \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstvertrauen \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbsterziehung \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Selbstbild Blatt 2

Nimm die Informationen vom Selbstblatt 1 und überlege, was Du anders haben möchtest. Und was kannst Du tun, um dies zu verändern?

Selbstbild \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstwert \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstwertgefühl \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstachtung \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbstvertrauen \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Selbsterziehung \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_











Entdeckst Du eine **entmutigte finale Wiederholung** indem Du Dir immer wieder aktiv „beweist“, dass Du unfähig bist und bleibst?

Beispiel:

- *Es ist immer so, ich kann es einfach nicht. Warum tue ich es mir trotzdem immer wieder an?*

---

---

---

---

---

---

Wo denkst Du, hast Du eine Minussituation in der Kindheit als **aktiv konstruktive Kompensation** ganz gut hingekriegt?

Beispiel:

- *Ich konnte als Kind nicht richtig reden und wurde ausgelacht. Ich gab mir sehr viel Mühe, machte gut in der Sprachheilschule mit. Heute habe ich damit überhaupt kein Problem mehr.*

---

---

---

---

---

---

Entdeckst Du eine **Über bzw. Fehlkompensation**? Die Dein Leben einfach nur anstrengend macht. Dich alleine bleiben lässt oder die die Ablehnung anderer produziert etc?

Beispiel:

- *Als Kind eine Erfahrung in der gemeinschaftlichen Aktivität oder Arbeit (mit einer anderen Person) gemacht, die schmerzhaft, entwertend oder gefährlich war. Seither lieber alles selber machen, auf Hilfe verzichten, Unterstützung ablehnen, die absolute Kontrolle haben müssen.*

---

---



**AKADEMIE**  
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

**WISSEN**  
*und nichts tun,  
ist wie nicht wissen!*  
Dalai Lama

---

---

---

---

Was für Schlüsse und Änderungen aus Deinen Erkenntnissen machst Du? Was genau?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Neurotische Dispositionen und Kunstgriffe

**WISSEN**  
*und nichts tun,  
ist wie nicht wissen!*  
Dalai Lama

Welche Ausweichstrategien (ja aber – wenn nicht) und dessen Ziele kennst Du?

Bespiele:

- *Wenn die Arbeit mehr Freude machen würde, dann könnte ich mehr Energie dafür einsetzen. Ziel: Ich will nicht mehr Arbeit aufgeladen bekommen.*
- *Ja, ich würde ja gerne die Verantwortung übernehmen, aber leider habe ich keine Zeit. Ziel: Ich habe Angst vor Fehlritten/Fehlentscheiden und scheue deshalb Verantwortung zu übernehmen.*

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**In welchen Märchen, Helden, Bücher,  
Filme, Spiele usw.  
(Projektionstechniken) sehe ich Lebensstilaspekte von mir?**

Beispiele:

- Rotkäppchen sammelt für Grossmutter Blumen im Wald. *Es ist mir wichtig, genügend Zeit für die schönen Dinge im Leben zu haben.*
- Wicki. *Ich bin überzeugt, immer eine Lösung zu finden und damit mir und anderen zu helfen. Das ist schön und hilfreich. Ich kann mich damit aber auch ganz schön überfordern, wenn ich meine, dass ich dies immer tun muss. Hin und wieder ist auch gut.*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Meine Erkenntnisse aus der Familienkonstellation & Co

### **Familienkonstellation** – Adressate, Rollen, Ideen etc.

Adressate/Benimm dich  
Regeln \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Rolle \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Geschwisterkonstellation** – mein Platz und meine Fähigkeiten etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Erstellt durch Ruth Bärtschi, **dieses Wissensmanual ist ausschliesslich für die Studierenden an der AFI und darf nicht anderweitig verwendet werden.**





**AKADEMIE**  
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

**WISSEN**  
*und nichts tun,  
ist wie nicht wissen!*  
Dalai Lama

Ergänzungen

Erstellt durch Ruth Bärtschi, **dieses Wissensmanual ist ausschliesslich für die Studierenden an der AFI und darf nicht anderweitig verwendet werden.**

