



Neurotische Dispositionen und Kunstgriffe

Welche „wenn das nicht wäre, dann könnte oder würde ich...“ „Ja, wenn ich nicht immer...“ kennst Du in Deinem Leben? Auch „ja, aber“ Sätze.

Welches Ziel / Ausweichs- / Vermeidungsverhalten beobachtest Du dabei?

Was möchtest Du ändern, wie bekommst Du mehr Mut?
