Typische innere Sätze

Kreuze an, was du von dir kennst. Mehrere sind möglich. Den Satz, der dich am meisten anspricht, umkreist du.

„Es muss richtig gut werden." · Perfektionismus

- [ ] Es muss perfekt sein.
- [ ] Fehler sind peinlich.
- [ ] Bevor ich etwas zeige, muss es fertig sein.
- [ ] Ich lese es lieber noch einmal.
- [ ] Wenn ich es mache, dann richtig.
- [ ] Halbe Sachen gibt es nicht.
- [ ] Ich muss alles im Griff haben.
- [ ] Andere merken jeden Fehler.

„Ich schaffe das allein." · Stark sein

- [ ] Ich muss es alleine schaffen.
- [ ] Um Hilfe bitten ist Schwäche.
- [ ] Gefühle zeige ich nicht.
- [ ] Ich darf nicht jammern.
- [ ] Andere haben es schwerer.
- [ ] Ich muss für alle da sein.
- [ ] Ich darf nicht schlappmachen.
- [ ] Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.

„Erst alles erledigen, dann ich." · Streng dich an

- [ ] Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- [ ] Ausruhen muss man sich verdienen.
- [ ] Was leicht geht, ist nichts wert.
- [ ] Wer sich hinsetzt, ist faul.
- [ ] Ich muss mich mehr anstrengen als andere.
- [ ] Freizeit gibt es, wenn alles fertig ist.
- [ ] Ich habe noch nicht genug getan.

„Ich darf niemanden enttäuschen." · Es allen recht machen

- [ ] Ich kann nicht Nein sagen.
- [ ] Die anderen gehen vor.
- [ ] Ich will niemandem zur Last fallen.
- [ ] Wenn jemand verstimmt ist, liegt es an mir.
- [ ] Ich muss gemocht werden.
- [ ] Streit muss ich vermeiden.
- [ ] Meine Wünsche sind nicht so wichtig.
- [ ] Ich muss immer erreichbar sein.

„Ich muss schnell sein." · Beeil dich

- [ ] Ich muss sofort antworten.
- [ ] Ich darf niemanden warten lassen.
- [ ] Ich mache drei Dinge gleichzeitig.
- [ ] Pausen sind Zeitverschwendung.
- [ ] Erst noch schnell …
- [ ] Ich bin immer schon einen Schritt weiter.
- [ ] Je schneller, desto besser.

„Ich funktioniere nur noch." · wenn die anderen Sätze lange laut waren

- [ ] Für mich ist später Zeit.
- [ ] Hauptsache, es läuft.
- [ ] Ich halte das schon aus.
- [ ] Ich weiß gar nicht mehr, was ich will.
- [ ] Mir geht's gut, viel los.
- [ ] Ich habe keine Zeit für mich.

Mein eigener Satz