

Checkliste Verstrickungen



DIE BUNTE COUCH
PRAXIS FÜR HYPNOSE THERAPIE

Anzeichen sind:

- Der Alltag fühlt sich ständig anstrengend / schmerzhaft an
- Gefühl, es liegt an mir
- Gefühl, es allen recht zu machen, aber es kommt nichts / wenig zurück
- Nicht gut genug sein
- Ausgenutzt werden
- Nicht „gesehen“ werden
- Reagieren statt Agieren
- Keine Entscheidung treffen
- Sich verantwortlich fühlen für das Wohl der anderen
- Immer wieder in die gleichen Muster zurückfallen: „Ich bin eben so....“
- Loslassen fällt schwer
- „Im falschen Film/ der falschen Story zu sein...“

Kompensation durch

übertriebenes Arbeiten, Sporttreiben, „Belohnungessen“,
gesellschaftliches Über – Engagement (Helfersyndrom),
ausgedehntes Social Media – und Internetsurfen.

Erlauben Sie sich eine Kehrtwende!