

Die Macht der Blockaden – die Glaubenssätze

Die 12 negativen Glaubenssätze (Bannbotschaften nach Thomas H. Bastian)

1. Sei nicht ! (Existiere nicht)
(unerwünschtes Kind, Double-Bind, Ablehnung)
Folge: Suizid-Gedanken – zur Überwindung: perfekt sein, sich anstrengen, keine Gefühle zeigen, es allen recht machen.
2. Sei nicht Du selbst!
(Falsches Geschlecht, unerfüllte Erwartung d. Elt., sei jemand anders)
Folge: Nacheifern, kopieren von anderen, unpassende Kleidung
3. Sei kein Kind!
(Platz d. Kindes ist durch Elternteil besetzt)
Folge: können nicht feiern, ausgelassen sein, haben keine Freizeit, alles muss vernünftig sein. Sie sorgen dafür, daß es ihnen schlecht geht.
4. Werde nicht erwachsen!
(Übereltern, Verlass mich nicht, sei nicht sexy)
Folge: Entwicklungsstörung bis hin zur Magersucht
Oder verspielt, lebensuntauglich, Leistungsverweigerung
5. Schaff' es nicht!
(Eifersüchtige Eltern, Wir wollen nur dein Bestes)
Folge: sich selbst boykottieren
6. Lass das! (Tu überhaupt nichts)
(Ängstliche Eltern)
Folge: Bewegungslos, ewiges Zaudern und Zögern, keine Entscheidungen
7. Sei nicht wichtig!
(durch unbew. Ablehnung: sei bescheiden, beanspruche keinen Raum)
Folge: übertriebene Bescheidenheit, fragen nach nichts.
Angst vor öffentlichen Auftritten, Reden. Keine Führungspersönlichkeit, aber gute Zuarbeiter
8. Sei nicht zugehörig!
(Überstrenge Eltern, Sündenbock, Kind wird verantwortlich gemacht)
Folge: Einzelgänger, Außenseiter, keiner mag mich
9. Sei nicht nahe!
(über mehrere Generationen, über Gefühle spricht man nicht)
Folge: Angst vor Enttäuschungen, feine Antennen für Ablehnung oder Mißbrauch, läßt niemand an sich ran
10. Sei nicht gesund! (od. normal)
(nur Aufmerksamkeit durch Krankheit, Aggression, Verrückt spielen)
Folge: ständig kränkelnd oder Enfant terrible
11. Denke nicht!
(Unselbständige Eltern, sich nicht um das Wesentliche kümmern)
Folge: reagiert z.B. cholerisch auf Probleme, oder läßt den Kopf hängen, statt etwas zu unternehmen
12. Fühle nicht!
(Vorgeschriebene Gefühle, „Mir ist kalt, zieh deine Jacke an!“)
Folge: Probleme der Selbstfindung, sich selbst nicht spüren. Leiden mit anderen mit. Es geht ihnen nur gut, wenn es den anderen gut geht.