

Guthei für gute Ideen

Unternehmensberatung, Training, Coaching,
Elke Edlinger
Herrengasse 3/3, 8010 Graz
+43 664 169 11 56
elke.edlinger@gfgi.at
www.gfgi.at

Selbstbewusst werden und sein.

Die Bilder im Kopf:
Wie haben wir angeblich als Frau zu sein?

Arbeitsblätter im Rahmen des Blogs gutgenug.at



Den Bildern auf der Spur.

Schritt 1:

Begeben Sie sich auf Spurensuche. Welche Bilder existieren da überhaupt in Ihrem Kopf, die festlegen, wie Sie angeblich als Frau zu sein hätten. Wie sehen diese aus?

Am einfachsten kommen Sie diesen vermeintlichen Idealvorstellungen auf die Schliche, wenn Sie sich fragen:

In welchen Bereichen bin ich häufig unzufrieden mit mir selbst? Warum bzw. wofür genau kritisiere ich mich hier?

Wo habe ich oft das Gefühl, nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein?

Wie sehen diese Idealbilder konkret aus, die ich meist nicht erreiche?

Ich empfehle Ihnen eindringlich, über diese Fragen nicht nur nachzudenken, sondern Ihre Antworten zumindest in Stichworten zu notieren. Sie werden sehen: Verschriftlichung zwingt zum genauen Denken und verhindert eher, dass wir uns „drüberschwindeln“. Wenn Sie hier zu wenig Platz haben, verwenden Sie bitte einfach zusätzliche Blätter.

Partnerschaft

Familie

Beruf

Aussehen

Wohnung/Garten

Freundeskreis

Freizeit, Hobbies

Den Bildern auf der Spur.

Schritt 2:

Nun geht es darum, sich bewusster zu werden, wie denn diese Bilder in Ihrem Kopf zustande gekommen sind.

Meist ist es keine Wahl aus freien Stücken. Vielmehr entstehen diese Idealvorstellungen in uns oft unbewusst durch Erziehung, Beobachtung, durch Erlebnisse, die uns besonders geprägt haben, durch Medien, aktuelle gesellschaftliche Schönheits- bzw. Wertideale, ...

Und aus unserem zutiefst menschlichen Wunsch, dazugehören zu wollen.

Gehen Sie die Liste von Schritt 1 durch und beantworten Sie folgende Fragen schriftlich:

Wer oder was hat meine Idealbilder, wie ich in den einzelnen Lebensbereichen sein soll, besonders beeinflusst?

Fallen mir dazu vielleicht konkrete „Aussagen“ oder Erlebnisse ein?

Den Bildern auf der Spur.

Schritt 3:

Beschäftigen wir uns damit, welche Idealvorstellungen die IHREN sind – also Ihnen selbst sehr wichtig und wertvoll sind - und welche eher jene der anderen sind, „weil man – bzw. in unserem Fall frau ;-) - es eben so macht“.

Tragen Sie bitte im Kreis ein, wo Sie Ihre Bilder verorten: Im Zentrum des Kreises stehen Sie mit Ihren durch und durch persönlichen Idealen. Je mehr es sich um erwünschte Bilder der bzw. für die anderen handelt, desto mehr rücken diese an den Rand des Kreises.



Den Bildern auf der Spur.

Schritt 4:

Achten Sie in den nächsten Tagen doch ein wenig auf diese Bilder in Ihrem Kopf. Sie werden bemerken, dass Ihnen das nun, nachdem Sie sich in Schritt 1 bis 3 schon intensiv damit auseinandergesetzt haben, relativ leicht fällt. Sie haben jetzt eine erhöhte Aufmerksamkeit dafür.

Eventuell haben Sie ja Lust, sich jeweils abends ein paar Notizen zu machen zu Fragen wie:

Was ist mir aufgefallen: Welche vermeintlichen Ideale stecken hinter meinen Handlungen, stecken hinter der inneren Stimme, die mich heute wieder mal kritisiert hat?

Mit welchen Idealen setze ich mich selbst am meisten unter Druck, stresse ich mich selbst sehr stark?

Ist dies überhaupt notwendig? Was bringt es mir?

Wodurch könnte ich es mir zumindest ein wenig leichter machen?

Was würde Schlimmes passieren, wenn ich meine Ansprüche an mich selbst da oder dort zumindest ein bisschen herunterschraube?

Was könnte ich dadurch gewinnen?

Gratuliere! 😊

Damit haben Sie schon viel getan, um selbstbewusster zu sein.

Was Sie darüber hinaus tun können, erfahren Sie auf www.gutgenug.at

Aber seien Sie vor allem eines: gut zu sich selbst!

Ihre Elke Edlinger