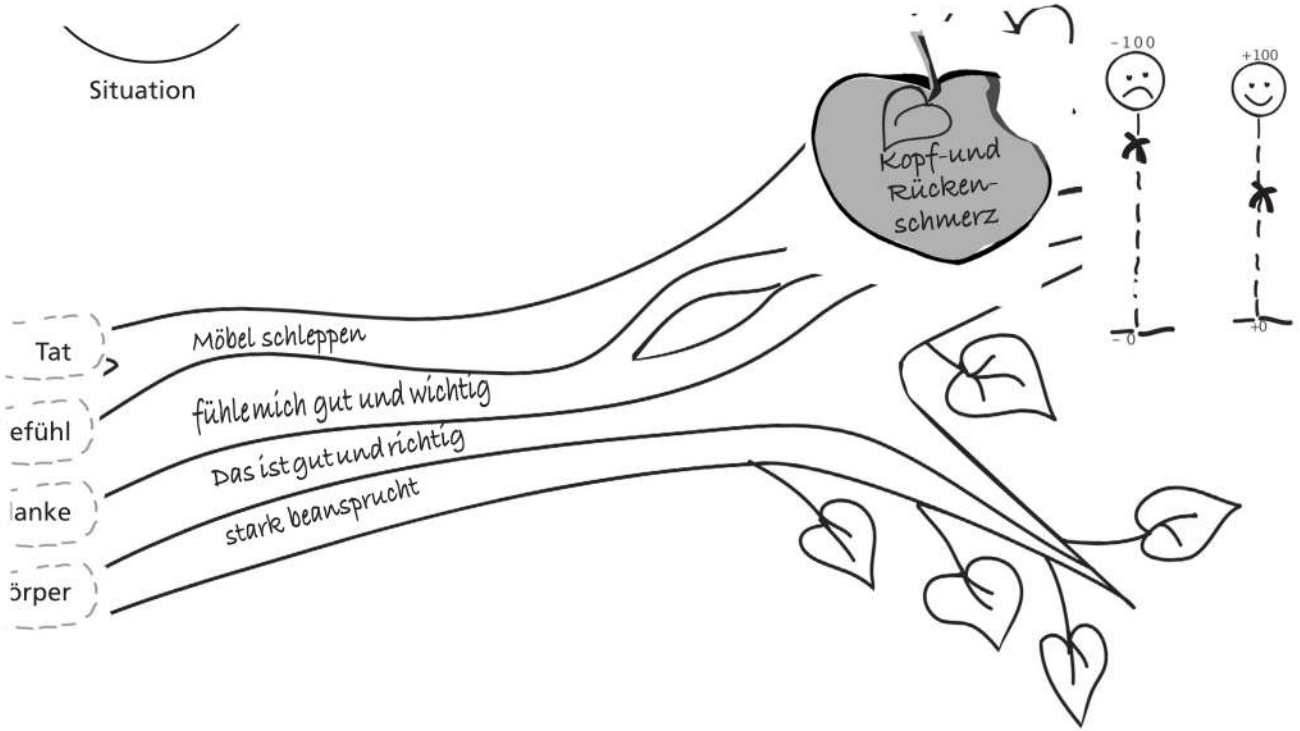
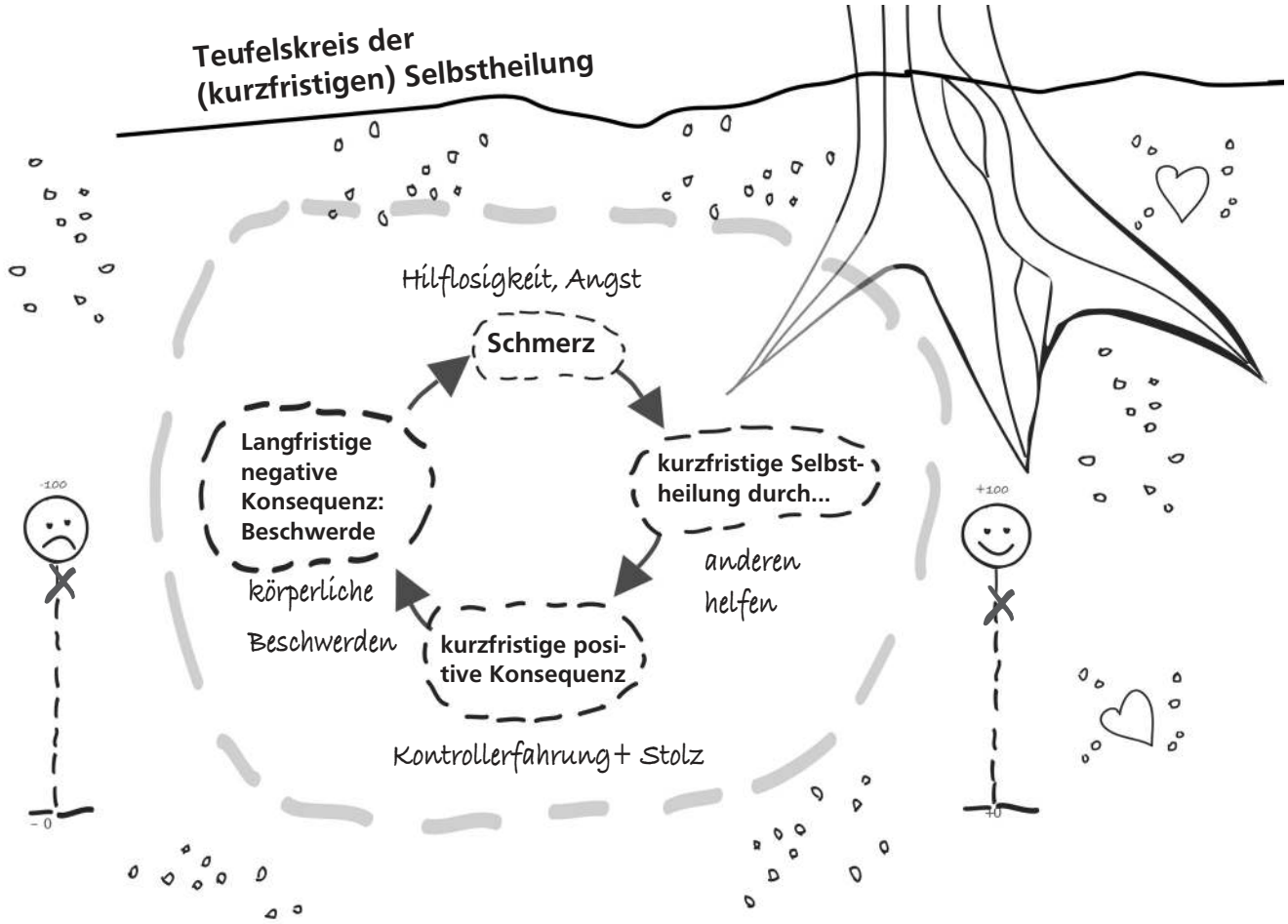
Ast-Frucht-Analyse in Schritt 1 von Christian

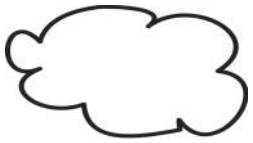


Am Vorbild von Christian auf der vorigen Seite hast du ein Modell kennengelernt, mit dem du in Zukunft dein Verhalten in den Situationen deines Alltags genauer unter die Lupe nehmen kannst. Hier siehst du den Beispielast von Christian ausgefüllt.

Christians Teufelskreis der Selbstheilung



Inventur Christian



A: Verhaltensmuster

Tat: Sofort anspringen, wenn Hilfe nötig ist.

Gefühl: Erfüllung, Freude

Gedanke: Das ist mein guter Ruf

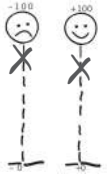
Körper: Schmerz im Rücken

B: soziales System

Helfen ist mein Beruf. Hilfe zur Selbsthilfe. Zu viel zu tun ist die Norm.

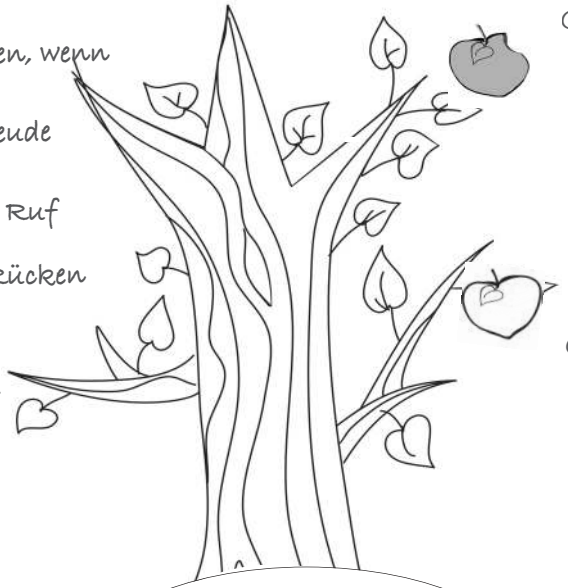
C: Beschwerden

Vor allem körperlich: Kopf-,Rücken-, Magenschmerz.



C: Wohlbefinden

Meine Hilfsbereitschaft ist legendär. Viele genießen es. Anderen geht es so viel besser.



Der Held. Fühle mich stark. Bin wichig. Warmes Kribbeln im Bauch.

E: Selbstheilung kurzfristig

Arbeiten hilft, ein paar gute Gefühle zu haben.

D: Schmerz/Erfüllung

1. Gute Kollegen-Beziehung (zu 80%)
2. Oft zerrte alle Welt an mir herum. Hilflos, zu viel zu tun.
3. Gutes Feedback, wenn ich tolle Leistung bringe. Sont so la la
4. Kopft brummt, Stress überwiegt.

F: Religion

Solange ich meine religiöse Pflicht tue, alles gut. Sehr anstrengend. Druck.

Christian: Mein neuer, veredelter Baum

