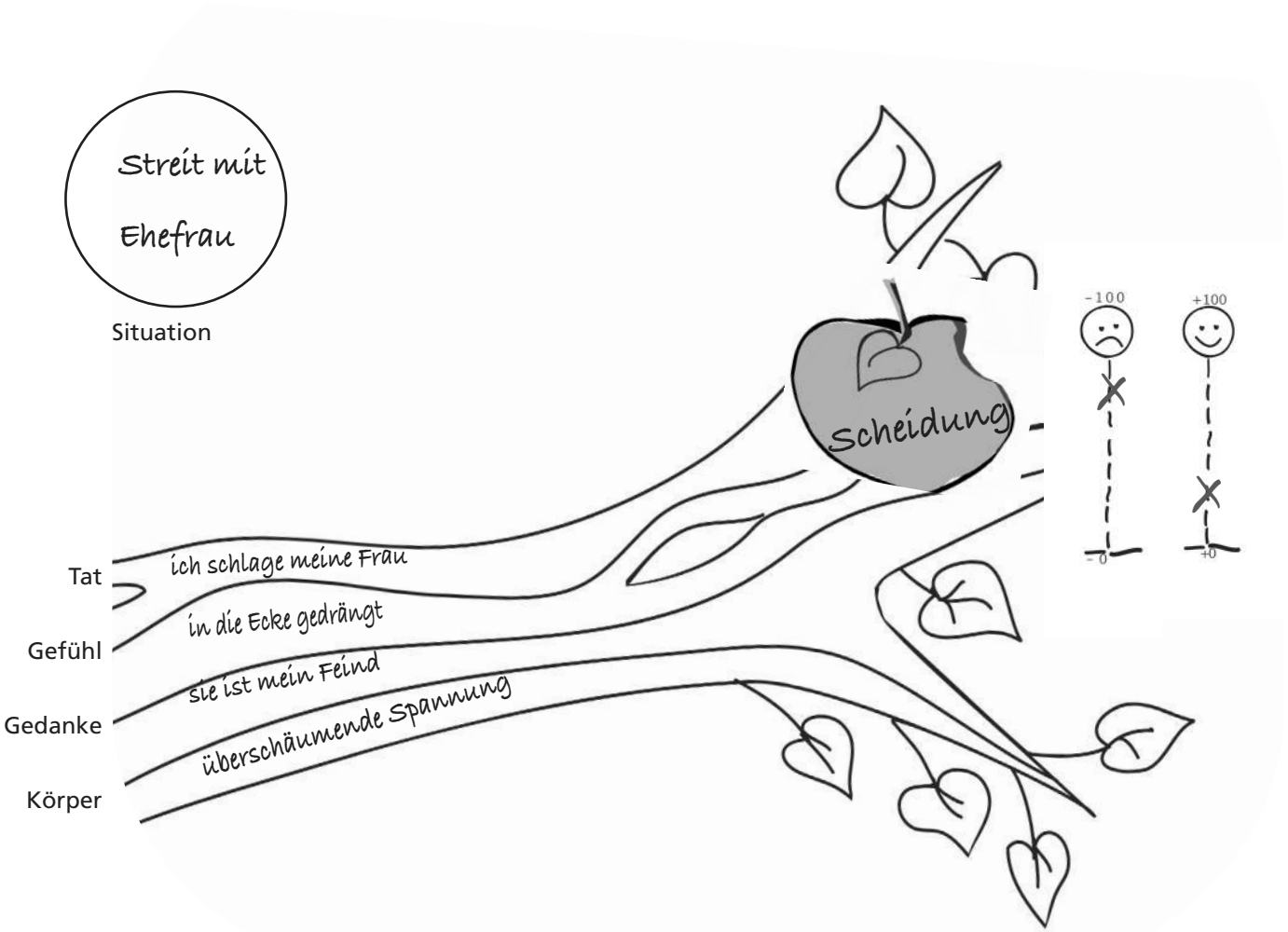
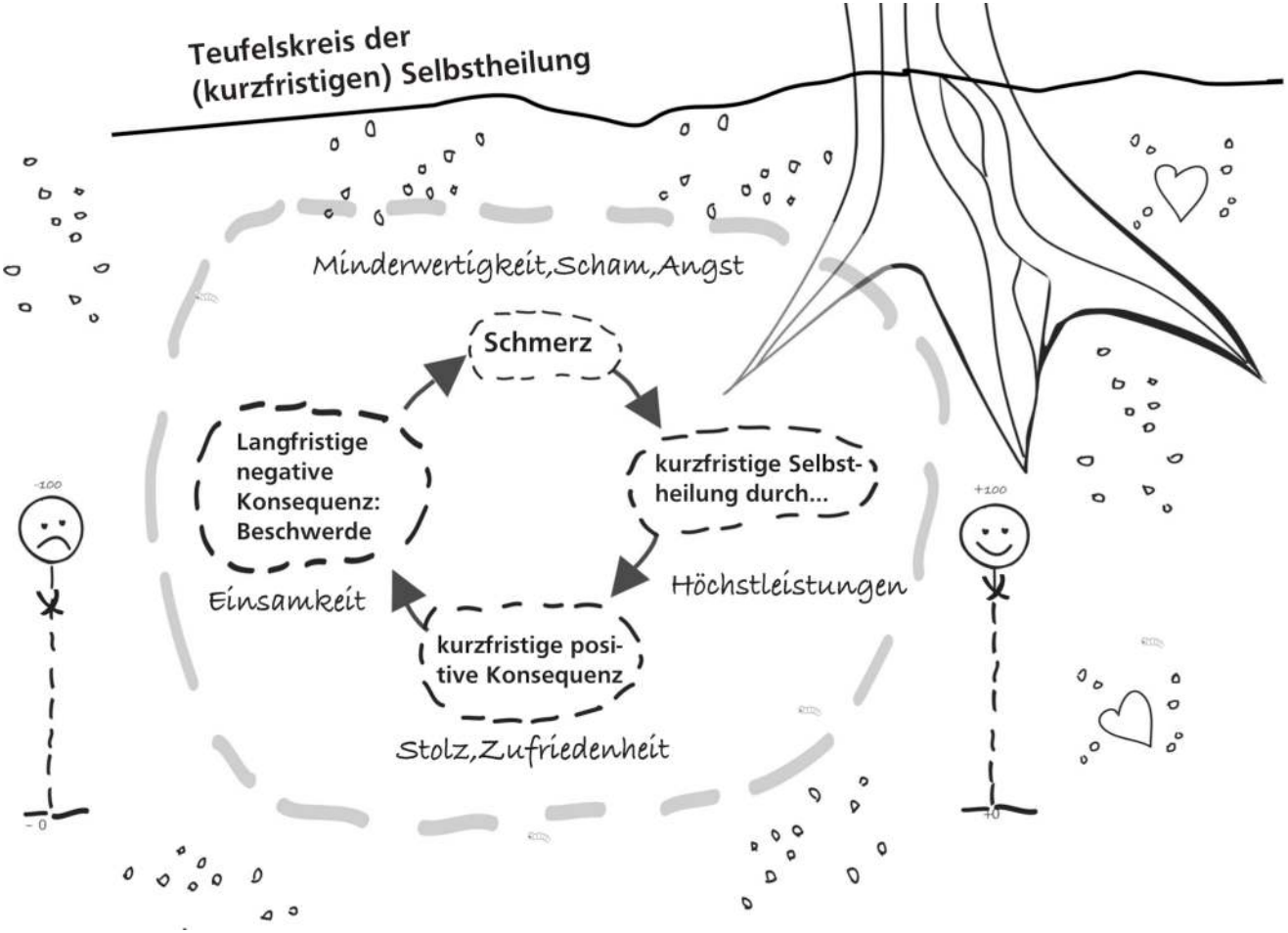
Ast-Frucht-Analyse in Schritt 1 von Thomas



Thomas Teufelskreis der Selbstheilung



Inventur Thomas

A: Verhaltensmuster

Tat: Erniedrige, kritisiere,schlage.

Gefühl: Rückzug an PC. Fühle mich allein

Gedanke: Ich verteidige mich. Es muss sein.

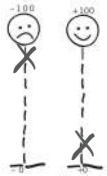
Körper: unruhig, Kampfes-spannung

B: soziales System

Ordnung, alles richtig machen,kalt + rau.

C: Beschwerden

Zerrüttete Beziehung zu Frau & Kindern. Einsamkeit.



C: Wohlbefinden

Gibt es nicht.

G: Rollenmuster

Konkurrent: Ständig hinterfragt, Wert angegriffen, feindselig, Aggression.

E: Selbstheilung kurzfristig

Rückzug in die Arbeit. Ich schaffe mir mit Gewalt mein Recht.

D: Schmerz/Erfüllung

Unsicher (zu 70%)

1. Fühlte mich ungeliebt, selten beachtet.
2. Frau lässt sich nicht kontrollieren, Kinder rebellieren. Angst.
3. Mir fehlt Anerkennung Ich muss mich verteidigen!
4. Wenig Freude. Nur, im Urlaub geht es gut.

F: Religion

Für Glück/Unglück sorge ich allein. Mein Erfolg bedeutet mir alles. Ich bin Gott.

Thomas' veredelter Baum

