

Negativ-Skripte identifizieren

Grundprinzip: Wir können nur das ändern, was uns bewusst ist.

«Eine Negativ-Skript ist eine innere Botschaft aus der Vergangenheit, die unser bewusstes und unbewusstes Verhalten in der Gegenwart beeinflusst.» (S. 72)

Beispiele für verinnerlichte unbiblische Familien-Glaubenssätze:

1. GELD

- «Geld ist die beste Quelle der Sicherheit.»
- «Je mehr Geld du hast, desto wichtiger bist du.»
- «Verdiene viel Geld, um zu beweisen, dass du es 'geschafft' hast.»

2. KONFLIKT

- «Vermeide Konflikte um jeden Preis.»
- «Bringe niemanden dazu, wütend auf dich zu sein.»

3. SEX

- «Über Sex soll nicht offen gesprochen werden.»
- «Männer können promiskuitiv sein, Frauen müssen keusch sein.»

4. LEID UND VERLUST

- «Traurigkeit ist ein Zeichen von Schwäche»
- «Du darfst nicht deprimiert sein»
- «Komm schnell über Verluste hinweg und mach weiter»

5. WUT AUSDRÜCKEN

- «Wut ist gefährlich und schlecht.»
- «Wütend explodieren, um einen Punkt zu machen.»
- «Sarkasmus ist ein akzeptabler Weg, um Wut loszuwerden»

6. FAMILIE

- «Du schuldest deinen Eltern etwas für alles, was sie für dich getan haben.»
- «Sprich in der Öffentlichkeit nicht über die „schmutzige Wäsche“ deiner Familie.»
- «Die Pflicht gegenüber der Familie und der Kultur hat Vorrang vor allem anderen.»

7. BEZIEHUNGEN

- «Vertraue den Menschen nicht. Sie werden dich enttäuschen.»
- «Lass dich niemals von jemandem verletzen.»
- «Zeige keine Verletzlichkeit.»

8. EINSTELLUNGEN GEGENÜBER ANDEREN KULTUREN

- «Sei nur mit Menschen befreundet, die so sind wie du.»
- «Heirate keine Person einer anderen Ethnie oder Kultur.»
- «Bestimmte Kulturen/Ethnien sind nicht so gut wie unsere.»

9. ERFOLG

- «Erfolg ist in die „besten Schulen“ zu kommen.»
- «Erfolg ist viel Geld zu verdienen.»
- «Erfolg ist zu heiraten und Kinder zu haben.»

10. GEFÜHLE UND EMOTIONEN

- «Du darfst bestimmte Gefühle nicht haben.»
- «Deine Gefühle sind nicht wichtig.»
- «Mit deinen Gefühlen zu reagieren, ohne nachzudenken, ist in Ordnung.»