



Dr. Ilona Bürgel

ICH GUT. ALLES GUT.

Dr. Ilona Bürgel • Hauptstraße 9 • 01097 Dresden

Dr. Ilona Bürgel
Diplom Psychologin

Hauptstraße 9
01097 Dresden

T. +49 351 8106680
F. +49 351 4700115
M. +49 170 2753199

ilonabuergel@ilonabuergel.de
www.ilonabuergel.de

Checkliste Selbstschutz

Es gibt verschiedene Varianten, wie wir versuchen,
uns vor Verletzungen zu schützen.

Was kommt Dir bekannt vor? Ergänze Deine Erfahrungen:

Wir erlauben uns nicht zu viel Freude –sie könnte ja bald wieder weg sein und dann tut es weh. Der Preis ist eine Einschränkung unserer Gefühlswelt.

„Freu Dich bloß nicht zu früh“

„Es ist noch nicht aller Tage Abend“

Wir warten geradezu auf etwas Schlimmes, wenn es uns zu lange zu gut geht

Wir lassen unser Herz nicht berühren, wenn wir etwas Schönes erleben

Wir zeigen anderen unsere Freude nicht

Wir wollen uns nicht verlieben, um nie wieder...

Wir wollen alles perfekt machen - Wir tarnen unsere Angst vor Ablehnung mit Perfektionismus, das klingt wenigstens nach Leistung, statt nach Schwäche.

Wir kontrollieren E-Mails vor dem Absenden nicht einmal sondern immer wieder

Wir planen Reisen, Wochenenden bis ins kleinste Detail

„Erst wenn es allen gut geht bin ich zufrieden“

Wir erlauben uns keine Fehler, um nicht angreifbar zu sein

Wir wissen es gern besser als Andere

Wir betäuben unangenehme Gefühle - damit wir sie nicht spüren und uns mit den Ursachen befassen müssen

Durch Arbeit, ständiges tätig sein, nicht zur Ruhe kommen

starke Anstrengung beim Sport

Alkohol, Essen, Tabletten, Spiele, Einkaufen

Weglachen und damit davon ablenken, wie es uns wirklich geht

