



von Bärbel Mechler - Autorin bei www.ViGeno.de

Arbeitsblatt für Singles

Drucken Sie die folgenden Blätter aus und nehmen Sie sich viel Zeit zum Ausfüllen.

Wie lauten Ihre negativen Glaubenssätze in Bezug auf eine erfüllende Partnerschaft?

Z.B.: Ich bin nicht liebenswert, ich stelle nichts dar, ich bin nicht gebildet ...

Nehmen Sie sich nun genügend Zeit, um folgende Eigenschaften von sich zu erkennen:

- **Ich verdiene Wertschätzung, denn ...**

Z.B.: Ich gehe mit meinem Partner durch dick und dünn, ich übernehme im Leben Verantwortung, ich helfe Menschen, die in Not geraten sind ...

- **Ich schenke Geborgenheit, denn ...**

Z.B.: Mein Partner kann mir alles anvertrauen, bei mir darf er so sein wie er ist ...

- **Ich habe eine schöne Ausstrahlung, denn ...**

Z.B.: Ich lache gerne, ich bin optimistisch ...

- **Ich besitze viele begehrten Seiten, denn ...**

Z.B.: Ich bin sehr romantisch, feinfühlig, ich Sorge für ein schönes Zuhause ...

- **Ich habe Visionen**

Z.B.: Ich möchte mit meinem Partner ein soziales Projekt unterstützen ...

- **Ich habe viele Begabungen**

Z.B.: Ich bin kreativ, ich bin eine Super-Köchin, ich bin sportlich, ich kann zuhören ...

- **Ich habe in meinem Leben schon viel Gutes getan**

Z.B.: Ich war für meine Freunde da, wenn sie mich brauchten ...

- **Fügen Sie nun selbst noch weitere Merkmale hinzu, die Ihre Persönlichkeit ausmachen**

Z.B.: Ich bin ein sehr hilfsbereiter Mensch ...

- **Was haben Sie aus vergangenen Beziehungen gelernt, das Sie in eine neue Partnerschaft einbringen können?**

Z.B.: Streitigkeiten lösen keine Konflikte ...

Sicherlich werden Ihnen in den kommenden Tagen immer noch viele wertvolle Eigenschaften an Ihnen auffallen. Und Sie werden sehen, dass Sie wirklich ein ganz und gar wertvoller und begehrenswerter Partner für eine großartige Beziehung sind. Setzen Sie auf Ihre Stärken und wenden Sie ihren hinderlichen Selbsteinschätzungen entschlossen den Rücken zu.

Sie haben das Beste verdient!