Alte Sätze, *neue Sätze*

ERSTE STUDIEN · SPÄTE ERKENNTNIS · EMOTIONEN & REGULATION

Eine Vorlage, keine Pflicht. Lass weg, was nicht passt, und ändere, was du anders brauchst.



Viele spät Erkannte haben jahrelang Sätze über sich gehört oder gedacht, die nicht gestimmt haben. Mit dem neuen Wissen kannst du sie anders lesen. Es geht nicht darum, alles schönzureden, sondern um eine fairere Erklärung.

Alter Satz	Was dahinterstecken könnte	Neuer Satz
„Ich bin faul.“	Anfangen fällt schwer, die Energie ist anders verteilt.	„Mein Kopf braucht einen anderen Einstieg.“
„Ich bin zu empfindlich.“	Reize kommen bei mir stärker an.	„Ich nehme mehr wahr als andere.“
„Ich bin schwierig.“	Ich brauche Klarheit und Vorhersehbarkeit.	„Ich weiß, was ich brauche, und darf es sagen.“

Ein Satz, den ich mir *merken will*

Hinweis: Alte Sätze können alte Gefühle wecken: Trauer, Wut, Scham. Das ist verständlich. Mach Pausen, wann immer du willst.

Aha, deshalb. ist eine reine Informationsseite. Wir sind keine Ärzt:innen, Psycholog:innen oder Therapeut:innen und geben keine auf deine individuelle Situation zugeschnittenen Empfehlungen. Dieses Blatt ist eine Vorlage zur Selbstorganisation und ersetzt keine Diagnose, Beratung oder Behandlung.