

# MAMA BLISS *Online-Kurs*

WORKBOOK

MODUL 2



## Wahrnehmung

### **Übung 1**

Welches tabuisierte Verhalten gegenüber deiner Mutter kommt dir aus deiner Kindheit bekannt vor? Z.B. wütend zu sein macht dich zu einem undankbaren Mädchen.

### **Übung 2**

Welche Situationen haben Schuldgefühle ausgelöst?

### **Übung 3**

Welche unerwünschten Emotionen gegenüber deiner Mutter haben dich in deiner Kindheit begleitet? Beschreibe die Situationen, in denen sie aufgetaucht sind.

### **Übung 4**

Warst du in der Lage diese auszudrücken oder zu verarbeiten und wenn nicht, wie bist du damit umgegangen?

## Übung 5

Wie ist es heute? Fühlst du dich manchmal schuldig für deine wahren Gefühle? Gegenüber deiner Mutter? Inwiefern zeigt sich das im Umgang mit deiner Mutter heute?

## Übung 6

Wie würde es sich anfühlen, Schuld und Scham für deine wahren Gefühle hinter dir zu lassen? Was würde das für dich bedeuten? Wie würde sich das in deinem Alltag bemerkbar machen?

## Übung 7

Auf welche Art und Weise hast du unbewusst versucht, die Liebe und Anerkennung deiner Mutter zu bekommen?

## Übung 8

Welche Verteidigungsstrategien hast du als Kind entwickelt, die möglicherweise bis heute wirken?

Wie haben sie sich als Kind in Sicherheit gehalten?



