

MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Monya Harchafe
Wie Verurteilung unsere Gesellschaft spaltet und
wie du damit umgehen kannst

Schreibe eine Woche lang auf:

- 1. alle verurteilenden Gedanken
von dir über andere**
- 2. alle verurteilenden Gedanken
von anderen über dich**
- 3. alle verurteilenden Gedanken
von dir über dich selbst**

Mein Gedanke, der die andere Person verurteilt

Was hat dazu geführt, dass ich die andere Person verurteile? Was bedeutet es für mich, wenn die andere Person so ist wie sie ist? Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Inwiefern spielen diese Sachen eine Rolle in
meinem Leben? Wie wirken diese Glaubens-
sätze auf mich? Wie lebe ich sie und woran
haben sie mich vielleicht gehindert? Wo
kommen sie überhaupt her?

Wofür wurde/werde ich verurteilt?
Wofür fühlte/fühle ich mich
verurteilt?

Was hat das mit mir gemacht? Wie habe ich darauf reagiert? Welche Emotionen kommen hoch? Welche Glaubenssätze kommen auf?

Habe ich für diese Sache/n schon mal andere verurteilt? Gibt es Parallelen zu Themen, die ich an anderen verurteile?

Was hat dazu geführt, dass ich mich verurteile? Was bedeutet es für mich, dass ich so bin oder das getan habe? Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Was hat dazu geführt, dass ich mich verurteile? Was bedeutet es für mich, dass ich so bin oder das getan habe? Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie wirken diese Glaubenssätze auf mich?
Wie lebe ich sie und woran haben sie mich
vielleicht gehindert? Wo kommen sie
überhaupt her?