

Reflexionsfragen

WIE ERKENNE ICH FAWNING BEI MIR ?



In welchen Situationen sage ich "Ja", obwohl ich innerlich "Nein" meine?

Wann versuche ich besonders, gemocht, gebraucht oder anerkannt zu werden?

Fällt es mir schwer, Konflikte auszuhalten, auch wenn sie notwendig wären?



STRESS

IST... PODCAST

Heike Emdal & Anika Dannenberg



Reflexionsfragen

WIE ERKENNE ICH FAWNING BEI MIR ?



Versuche ich oft, die Stimmung anderer zu „retten“ – auf meine Kosten?

Wie oft (am Tag) verliere ich aus dem Blick, was ich selbst brauche?



STRESS

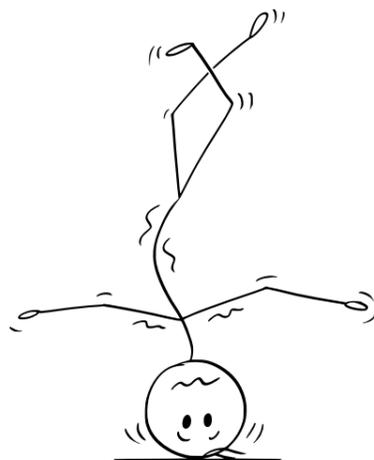
IST... PODCAST

Heike Emdal & Anika Dannenberg



Reflexionsfragen

KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE SIGNALE



Was spüre ich im Körper, wenn ich mich anpasse, obwohl ich es nicht will? (z.B. Enge im Brustkorb, flacher Atem, innerer Druck)

Gibt es typische Gedanken oder Glaubenssätze, die in solchen Momenten auftauchen? (z.B. „Ich darf das nicht sagen“, „Dann mag er/sie mich nicht mehr“)



STRESS

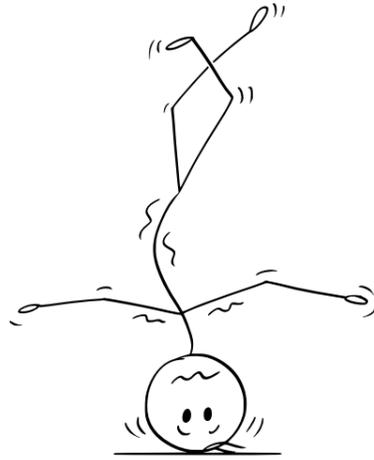
IST... PODCAST

Heike Emdal & Anika Dannenberg



Reflexionsfragen

KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE SIGNALE



Wie geht es mir nachdem ich wieder "Ja" gesagt habe – spüre ich Erleichterung? Schuld? Ärger auf mich selbst?..



STRESS

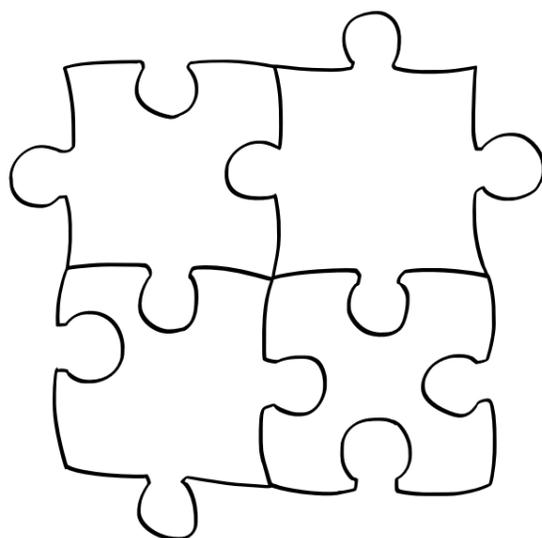
IST... PODCAST

Heike Emdal & Anika Dannenberg



Reflexionsfragen

MEIN INNERES MUSTER



Woher könnte dieses Muster stammen? Gab es Situationen in meiner Kindheit oder Jugend, vielleicht auch aus den letzten Jahren, in denen Anpassung überlebenswichtig war?

Welche Rolle habe ich damals eingenommen (z.B. Vermittler:in, Friedensstifter:in, Stimmungsbarometer, Verantwortungsübernehmer:in...)?



STRESS

IST... PODCAST

Heike Emdal & Anika Dannenberg

