



MACH DEN TEST

**WURDEST DU ZUM
STILLSEIN ERZOGEN?**

ich-habe-auch-angst.de

KENNST DU DIE FOLGENDEN SÄTZE VON DEINEN ELTERN BZW. RÜCKSCHLÜSSE VON DIR SELBST AUS DEINER KINDHEIT? WAR ES "GUT", STILL ZU SEIN? BRACHTE ES VORTEILE FÜR DICH ODER DEINE BEZUGSPERSONEN?

- SEI RUHIG.
- SEI ENDLICH STILL.
- STELLE DICH NICHT IN DEN VORDERGRUND/MITTELPUNKT.
- WENN DU ETWAS ZU SAGEN HAST, BEHALTE ES FÜR DICH.
- SPRICH LEISE, DAMIT SICH ANDERE NICHT BELÄSTIGT FÜHLEN.
- ICH WILL NICHTS VON DIR HÖREN.
- NIEMAND SCHENKT MIR AUFMERKSAMKEIT.
- NERVE ANDERE MENSCHEN NICHT.
- NEHME DICH NICHT WICHTIGER ALS ANDERE.
- ANDERE SIND (JETZT) WICHTIGER ALS DU.
- ICH BIN GESTRESST. ICH KANN MIT DEINEN BEDÜRFNISSEN JETZT NICHT UMGEHEN.
- WENN DU SO WEITERMACHST, MAG ICH DICH NICHT MEHR.
- DU UND DEIN VERHALTEN SIND SCHULD, DASS ES MIR SCHLECHTGEHT.
- ICH SAGE DIR NICHT, WIE ICH ÜBER DICH DENKE.
- TUE, WAS ICH DIR SAGE.