



Körpertypen und ihre Mentalprogramme und Sonden

Mentalprogramme	Sonden der Heilung
<p>Schizoider:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ich bin unerwünscht. ➤ Ich bin ein Fremder in einer fremden Welt. ➤ Die Welt ist ein feindseliger Ort. ➤ Mir graut vor der Zukunft. ➤ Ich weiß nicht, wer ich bin. ➤ Ich kann niemandem vertrauen, mir selbst am allerwenigsten. ➤ Ich bleibe am besten allein. ➤ Ich bin verkehrt. ➤ Wenn ich mich zeige, werde ich vernichtet. ➤ Ich darf keine Bedürfnisse haben. 	<p>Schizoider:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ich gehöre hierher. ➤ Ich bin gut zu mir selbst. ➤ Alles in mir ist menschlich. ➤ Ich brauche vor nichts in mir Angst zu haben. ➤ Alles, was ich fühle, ist natürlich. ➤ Es ist völlig natürlich, wenn ich Wünsche habe. ➤ Ich nehme mich selber an. ➤ Ich kann angstfrei fühlen und mich selber spüren.
Mentalprogramme	Sonden der Heilung
<p>Oraler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ich bekomme niemals, was ich brauche. ➤ Ich bekomme nie genug. ➤ Ich kann nicht. ➤ Ich brauche Hilfe. ➤ Ich bin zu schwach. ➤ Niemand ist für mich da. ➤ Immer, wenn ich jemand brauche, werde ich im Stich gelassen. ➤ Ich steh` alleine da. ➤ Irgendwann hab` ich niemand mehr. ➤ Ich bin angewiesen auf andere. 	<p>Oraler:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ich bekomme, was ich brauche. ➤ Ich habe Kraft. ➤ Wenn ich es will, ist immer jemand für mich da. ➤ Ich finde einen Weg. ➤ Alles um mich herum nährt und unterstützt mich. ➤ Ich fühle mich geborgen. ➤ Ich kann annehmen, was ich von anderen bekomme.



Mentalprogramme	Sonden der Heilung
<p>Kompensiert-Oraler:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Meine Schwäche und meine Bedürftigkeit kann ich anderen nicht zumuten.➤ Ich brauche niemand.➤ Ich kann alles allein.➤ Bevor mich jemand verlässt, verlasse ich ihn.➤ Wenn ich Unterstützung brauche, verliere ich mich selbst.	<p>Kompensiert-Oraler:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ich darf meine Bedürfnisse zeigen.➤ Ich muss nicht alles alleine machen.➤ Ich darf mir helfen lassen.➤ Ich genieße das Zusammensein mit anderen.➤ Ich kann annehmen, was ich von anderen bekomme.
Mentalprogramme	Sonden der Heilung
<p>Psychopath:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Wenn ich Schwäche und Bedürftigkeit zeige, werde ich missbraucht.➤ Ich muss überlegen sein.➤ Ich muss beweisen, dass ich etwas besonderes bin.➤ Ich darf nicht aufgeben.➤ Ich darf mich niemandem hingeben.➤ Ich kann niemand vertrauen, außer mir selbst.➤ Das Leben ist ein Kampf.➤ Ich darf niemanden zu nahe kommen lassen.➤ Mich kann keiner verletzen.➤ Ich werde es allen zeigen.➤ Ich bin der Stärkere.	<p>Psychopath:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ich darf meine Verletzlichkeit zeigen.➤ Ich muss niemanden beeindrucken.➤ Ich darf Bedürfnisse haben.➤ Ich werde um meiner selbst willen geschätzt.➤ Niemand will mich unterdrücken oder ausnutzen.➤ Ich darf schwach sein.➤ Ich darf mich fallen lassen.



Mentalprogramme	Sonden der Heilung
<p>Masochist:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Nur, wenn ich mich selbst verleugne, bekomme ich Nähe und Liebe.➤ Ich darf mein „Nein“ nicht zeigen.➤ Ich muss meinen Ärger und meine Wut herunterschlucken.➤ Ich verdiene es, gedemütigt zu werden.➤ Ich bin wertlos.➤ Ich verachte mich.➤ Mich kriegt keiner.➤ Ich mache alles verkehrt.➤ Mir geht es schlechter als allen anderen.➤ Ich bin ein hoffnungsloser Fall.	<p>Masochist:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ich bin ein guter Mensch.➤ Ich bin liebenswert.➤ Ich darf meine Wut und meinen Ärger zeigen.➤ Ich kann mich verändern.➤ Ich tue, was ich will, und werde trotzdem geliebt.➤ Ich darf mir Zeit lassen.➤ Ich habe Spaß am Leben.
Mentalprogramme	Sonden der Heilung
<p>Rigider:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ So, wie ich bin, werde ich nicht geliebt.➤ Show ist alles.➤ Ich muss etwas leisten.➤ Nur, wenn ich bewundert werde, kann ich vielleicht geliebt werden.➤ Ich muss etwas tun.➤ Keiner versteht mich.➤ Ich brauche meine Freiheit.➤ Ich muss aufpassen.➤ Leben ohne Aktion ist langweilig.➤ Ich werde leicht übersehen.	<p>Rigider:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ich darf alles fordern, was ich will.➤ Ich bin von großem Wert.➤ Ich darf mich hingeben.➤ Ich muss nichts beweisen.➤ Ich darf berühren und mich berühren lassen.➤ Ich darf Fehler machen.➤ Ich darf mich ausruhen.➤ Ich werde geliebt, wie ich bin.