

# ARBEITSBLATT BLOCKIERENDE SELBSTÜBERZEUGUNG

## Das Problem, das ich lösen möchte -

---

	Nach meinem Gefühl absolut wahr			Nach meinem Gefühl absolut falsch		
	1	2	3	4	5	6
Es ist mir peinlich, dieses Problem zu haben.						
Ich werde dieses Problem niemals bewältigen.						
Ich bin mir nicht sicher, ob ich dieses Problem bewältigen möchte.						
Wenn ich dieses Problem löse, wird mir etwas fehlen.						
Mir fehlt die Stärke oder die Willenskraft, um dieses Problem zu lösen.						
Wenn ich wirklich über dieses Problem sprechen würde, würde etwas Schlimmes passieren.						
Das ist ein Problem, das nur jemand anders lösen kann.						
Sollte ich dieses Problem jemals lösen, würde ich ein Stück von meinem wahren Ich verlieren.						
Ich will nie wieder über dieses Problem nachdenken.						
Ich sollte dieses Problem lösen, aber ich tue nicht immer, was ich soll.						
Ich mag Menschen, die dieses Problem haben lieber als Menschen, die es nicht haben.						
Es könnte gefährlich für mich sein, dieses Problem zu bewältigen.						
Immer wenn ich versuche, über dieses Problem nachzudenken, schweifen meine Gedanken ab.						
Ich behaupte, dieses Problem lösen zu wollen, tue es aber nie.						
Es könnte für jemand anderen schlecht sein, wenn ich dieses Problem bewältige.						
Wenn ich dieses Problem bewältige, ist es für immer weg: Es gibt keinen Weg zurück.						
Ich verdiene es nicht, dieses Problem zu bewältigen.						
Dieses Problem ist zu groß für mich.						
Wenn ich dieses Problem bewältigen würde, ginge das gegen meine Moralvorstellungen.						
Es gibt jemanden in meinem Leben, der dieses Problem hasst.						
Es hat auch etwas Gutes, dieses Problem zu haben.						
Ehrlich gesagt: ich habe gar kein Problem.						
Ich habe dieses Problem schon so lange - ich werde es niemals ganz lösen.						
Ich muss noch warten, bis ich dieses Problem lösen kann.						
Wenn ich dieses Problem löse, könnte ich dadurch viel verlieren.						
Wenn ich dieses Problem löse, dann vor allem wegen jemand anderem.						

**QUELLENANGABE**

Popky, A.J., Smoking Protocol, EMDR Annual Conference, Sunnyvale, Ca., 1994.