

Kindheitswunden-Skalierung

Erfasse intuitiv zu jeder Kindheitswunde, wie stark deine innere Resonanz dazu ist.
10 bedeutet, dass dieser Satz viel in dir auslöst und 1 bedeutet, dass du dieses Gefühl nicht kennst.

Nr.	Kindheitswunde	1 - 10
1	Ich bin überfordert	
2	Ich fühle mich alleingelassen	
3	Ich fühle mich ungerecht behandelt	
4	Ich fühle mich verlassen	
5	Ich fühle mich nicht gehört	
6	Ich fühle mich machtlos	
7	Ich fühle mich im Stich gelassen	
8	Ich fühle mich nicht gesehen	
9	Ich fühle mich gedemütigt	
10	Ich fühle mich abgelehnt	
11	Ich fühle mich nicht geliebt	
12	Ich fühle mich minderwertig	
13	Ich bin nicht gut genug	
14	Ich muss es alleine schaffen	
15	Ich bin/andere sind unberechenbar	
16	Ich fühle mich hilflos	
17	Ich schäme mich	
18	Ich fühle mich ohnmächtig	
19	Ich bin nicht wertvoll	
20	Ich fühle mich ausgeliefert	
21	Ich gehöre nicht dazu	
22	Ich bin nicht wichtig	
23	Ich bin abhängig	
24	Niemand versteht mich	
25	Ich bin nicht richtig	