

# Meine Lebensregeln

Lebensregeln sind Sätze, die Du von Dir wichtigen Bezugspersonen (wie z.B. Deinen Eltern, Familienangehörigen, Freunden, Lehrerinnen und Lehrern) in Deiner Kindheit und Jugend häufig gehört hast. Manchmal sind es auch nur indirekt geäußerte Aussagen, die nie ausgesprochen, aber durch Verhalten vermittelt wurden, wie bestimmte (Benimm-)Regeln, Anweisungen und Aufforderungen; was Du zu tun oder zu sagen hast bzw. was Du nicht tun oder sagen darfst. Lebensregeln können auch gut und hilfreich sein.

Um Dein Denken, Handeln und Erleben besser zu verstehen, ist es sinnvoll, Dir Deine Lebensregeln genauer anzuschauen.

Überlege Dir, von welcher Bezugsperson Du welche Botschaften vermittelt bekommen hast, die noch heute einen Einfluss auf Dich haben.

## Beispiele für typische Lebensregeln:

„Gute Leistungen sind wichtig, dann bist Du ein wertvoller Mensch.“

„Das macht man nicht, was sollen denn die Nachbarn denken!“

„Nimm Rücksicht auf Deine Geschwister.“

„Wenn Du nicht auf mich hörst, bin ich enttäuscht.“

„Wenn Du fleißig bist, bin ich stolz auf Dich.“

„Du musst attraktiv und sportlich sein.“

„Du musst perfekt sein.“

# Meine Lebensregeln

Beispiel einer Studierenden:

Bezugs-person	Typische Sätze, aus denen sich Lebensregeln abgeleitet haben:
Mutter	„Du musst mehr auf Deine Figur achten, sonst bekommst Du nie einen Freund.“
Vater	„Wenn Du Dich in der Schule nicht anstrengst, bekommst Du kein Taschengeld mehr.“
Bruder	„Du schaffst das, trau Dir was zu.“
Oma	„Benimm Dich, sonst kommst Du nicht weit im Leben.“
Lehrerin	„Streng Dich weiter an, aus Dir kann was werden.“
Freundin	„Du musst immer für mich da sein, sonst suche ich mir andere Freunde.“

Hier hast du Platz für eigene Beispiele:

Bezugs-person	Typische Sätze, aus denen sich Lebensregeln abgeleitet haben: