



## Reflexion Adultismus und Macht

Ist es das wert hier meine Macht einzusetzen? Was macht das mit unserer Beziehung und unserem Vertrauen?

---

---

Wie wichtig ist es dir, dass du dich bei dem Thema durchsetzt?

---

---

Wie würdest du dabei mit deinem Partner/ deiner Partnerin oder FreundInnen umgehen? Würdest du hier die gleichen Aussagen oder Entscheidungen treffen?

---

---

Was würdest du dir in der gleichen Situation von z. B. deinem Partner/ deiner Partnerin oder FreundInnen wünschen?

---

---

Welche Ängste hast du dabei evtl?

---

---

Erkennst du verinnerlichte Glaubenssätze?

---

---

Welchen Druck spürst du?

---

---

Welche Gedanken hast du dabei im Kopf? Sind sie wirklich wahr?

---

---

