

# Einbildungen

Das Erwachsenen-Ich wird durch Gefühle des Kind-Ich beeinflusst. Wünsche und Ängste werden als realistisch angesehen und trüben unsere Wahrnehmung und Bewertung.

Selbstzweifel:

- **Was habe ich denn falsch gemacht?**
- **Was will der bloß von Dir?**
- **In Zukunft wird sicher alles schlechter!**

Selbstüberschätzung:

- **Für diese Aufgabe bin Ich viel besser geeignet!**