

## Erkennen von Glückssaboteuren

Glückstest in Anlehnung an Dr.Merkle

Folgende andauernde Eigenschaften haben die Macht, unser Glück zu sabotieren:

- Inneres Nein
- Nicht nehmen
- Schlecht von sich denken
- Sich als Versager(in) fühlen wenn was misslingt
- Grübeln = kreisen im Negativen
- Unverzeihlichkeit sich selbst und anderen gegenüber
- Groll, Hader, Streit
- Neid, Missgunst
- Selbstbeschuldigung, Schuldgefühle
- Vieles gefallen lassen, statt handeln
- Vergleich mit anderen
- Altershypnose zu glauben man sei soooo alt oder zu alt, sich alt fühlen
- Misstrauen
- Sich verstellen, seine Gefühle nicht zeigen
- Selten Verantwortung für sein Handeln übernehmen
- Träume und Wünsche auf die Zukunft verschieben
- Die Einstellung „Es ist wie es ist.“ „Da kann man eh’ nichts machen.“ „Ich bin halt wie ich bin!“
- Hochsensibel
- Eigenverantwortung fürs Leben abgeben, oder auf ein schweres Leben/ unglückliche Kindheit ausreden
- Pessimismus, Zweckpessimismus
- Kontrolltendenz immer und überall, Kritiker(in)
- Leben für andere und deren Wohlbefinden
- Leben nach den Vorschriften und Wünschen anderer

- Problemen aus dem Weg gehen, Konfliktscheu
- Minimalismus – immer nur so viel, wie gerade nötig ist
- Perfektionismus
- Ständiges sich Sorgen machen
- Sich über Krankheit, Schwäche und Behinderungen definieren und ständig darüber reden
- Selbstgerechtigkeit, Gerechtigkeitsfanatiker(in)
- Isolation, Selbstisolation, Rückzugstendenzen
- Sich abtrennen vom Ganzen
- Hader mit Gott, falsches Gottesbild
- Ängste