

Über 100 negative Glaubenssätze



1. Selbstwert und Selbstakzeptanz

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin wertlos.
- Ich verdiene keine Liebe.
- Ich muss perfekt sein, um angenommen zu werden.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich bin ein Schussel.
- Ich hasse mich.

2. Beziehungen und soziale Interaktion

- Keiner mag mich.
- Ich bin immer allein.
- Alles muss ich alleine machen.
- Ich bin nicht interessant.
- Ich bin langweilig.
- Keiner interessiert sich für mich.
- Keiner nimmt mich ernst.
- Ich erfahre überall Ablehnung.
- Ich werde ständig gemobbt.
- Ich bin ein Außenseiter.
- Ich bin ein Einzelgänger.
- Ich finde nie einen Mann/eine Frau.
- Ich bin kein Beziehungsmensch.
- Die anderen meckern immer.
- Ich bin zu ungeduldig/ zickig / langsam / ...
- Ich sollte mir ein dickeres Fell zulegen.

3. Leistung und Erfolg

- Ich bin zum Scheitern verdammt.
- Ich kann das nicht. Ich bin dumm.
- Ich bin nicht schlau genug.
- Erfolg ist für mich unerreichbar.
- Andere sind besser als ich.
- Ich bin zu faul und undiszipliniert.
- Ich muss mich anstrengen.
- Bei mir klappt nie etwas.
- Ich bin ein Pechvogel.
- Wenn ich das nicht erreiche, kann ich nicht glücklich sein.

4. Körperliches Erscheinungsbild und Gesundheit

- Ich bin nicht attraktiv genug.
- Ich bin hässlich.
- Mein Körper ist nicht gut genug.
- Ich werde immer übergewichtig sein.
- Ich bin nicht gesund.
- Ich verdiene es nicht gesund und fit zu sein.
- Gesundes Essen schmeckt nicht.
- Ich bin anfällig für Krankheiten.
- Ich kann nie abnehmen.

5. Geld und finanzieller Erfolg

- Ich werde nie genug Geld haben.
- Geld macht korrupt.
- Durch harte Arbeit kann ich reich werden.
- Geld ist die Wurzel allen Übels.
- Ich kann kein Geld sparen.
- Finanzieller Erfolg ist unerreichbar.
- Ich verdiene keinen Wohlstand.
- Ich habe kein Geld.
- Ich kann mir nichts leisten.

6. Beruf und Karriere

- Ich finde nie einen guten Job.
- Ich stecke in meinem Beruf fest.
- Mein Wert ist der Wert meiner Arbeit.
- Ich werde nie befördert werden.
- Ich komme mit Veränderungen nicht klar.
- Ich werde es nie zu etwas bringen.
- Ich bin nicht schlau/talentiert genug.
- Ich werde es nie schaffen.

7. Emotionaler Zustand und mentale Gesundheit

- Ich werde immer unglücklich sein.
- Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.
- Ich bin instabil.
- Ich kann mit Stress nicht umgehen.
- Es ist mir alles zu viel.
- Ich bin leicht überfordert.
- Ich fühle mich leer und müde.
- Meine Ängste werden mich immer kontrollieren.
- Ich zweifle ständig an mir selbst.
- Ich bin zu sensibel.
- Nur die Harten kommen in den Garten.

8. Selbstverwirklichung und persönliches Wachstum

- Ich kann mich nicht ändern.
- Meine Träume bleiben unerfüllt.
- Es ist zu spät, um etwas Neues anzufangen.
- Ich werde nie zufrieden sein.
- Es fällt mir schwer, aus meiner Komfortzone herauszutreten.
- Ich habe Angst vor Veränderung.

9. Verhalten

- Es ist nicht richtig, das zu tun.
- Das ist verboten.
- Das macht man nicht.
- Ich kann das auf keinen Fall.
- Das ist unmöglich.
- In meiner Familie ist es normal, dass ...
- Ich kann mich einfach nicht kontrollieren.
- Ich mache immer alles falsch.

10. Entscheidungsfindung und Risikobereitschaft

- Ich treffe ständig falsche Entscheidungen.
- Ich kann mich schwer entscheiden.
- Ich kann meinem Bauchgefühl nicht trauen.
- Ich werde meine Zweifel und Sorgen nie los.
- Ich kann keine Risiken eingehen.
- Es ist sicherer, nichts zu tun.

11. Kommunikation und Konfliktlösung

- Ich kann meine Meinung nicht äußern.
- Keiner versteht mich.
- Ich werde abgelehnt, wenn ich ehrlich bin.
- Mein Standpunkt wird nicht gehört oder verstanden.
- Es steht mir nicht zu, meine Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken.
- Keiner interessiert, was ich zu sagen habe.
- Konflikte sind gefährlich und sollten vermieden werden.
- Ich vertrage keine Kritik.

12. Kontrolle und Unabhängigkeit

- Mein Leben ist außer Kontrolle.
- Ich bin hilflos und abhängig von anderen.
- Alleine komme ich nicht zurecht.
- Um Unterstützung zu erhalten, muss ich anderen gefallen.
- Es fällt mir schwer, alleine Entscheidungen treffen zu müssen.

13. Vergangenheit und Zukunft

- Meine Vergangenheit werde ich nie hinter mir lassen.
- Meine Vergangenheit bestimmt meine Zukunft.
- Ich kann nicht loslassen und vergeben.
- Ich mache immer die gleichen Fehler.
- Ich habe Angst vor der Zukunft.

14. Vertrauen und Sicherheit

- Ich kann niemandem vertrauen.
- Ich werde immer betrogen oder belogen werden.
- Ich muss mich ständig verteidigen.
- Die Welt ist ein gefährlicher Ort.
- Es ist besser, anderen zu misstrauen, um nicht enttäuscht zu werden.

15. Verantwortung und Schuld

- Alles ist meine Schuld.
- Meine Eltern sind an allem schuld. (XY ist an allem schuld.)
- Ich bin verantwortlich für das Glück anderer.
- Ich muss immer die Bedürfnisse anderer vor meine eigenen stellen.
- Ich bin immer das Opfer.
- Ich verdiene es, bestraft zu werden.
- Ich schäme mich für meine Fehler.
- Ich werde nie mehr glücklich werden.
- Ich mache immer alles falsch.

16. Bindung und Verlustangst

- Alle, die ich liebe, werden mich verlassen.
- Ich bin nicht fähig, eine langfristige Beziehung aufzubauen.
- Ich werde immer verlassen oder betrogen werden.
- Liebe ist schmerzhaft und gefährlich.
- Ich finde nie einen Partner.
- Alleine kann ich nicht glücklich sein.
- Liebe muss man sich erarbeiten.
- Es ist besser, alleine zu sein, als verletzt zu werden.

17. Vorurteile/Sprichwörter

- Langschläfer sind faul.
- Frauen fahren schlecht Auto.
- Wenn es draußen dunkel ist, ist es gefährlich.
- Männer wollen immer nur das Eine.
- Männer sind Schweine.
- Frauen gehören hinter den Herd.
- Frauen können nicht einparken.
- Blondinen sind dumm.
- Sport ist Mord.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Indianerherz kennt keinen Schmerz.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Nur die Harten kommen in den Garten.
- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hänschen nimmermehr.