

Einschränkende Glaubenssätze

Achten Sie auf Ihre **wiederkehrenden Gedanken** und häufigen **Formulierungen**. **Fragen Sie Ihr Umfeld nach typischen Sätzen.**

Beginnen Sie hier und kreuzen Sie bei den Beispielen an, welche Glaubenssätze Sie haben. Dadurch fallen Ihnen sicher noch weitere ein.

- Andere haben es besser als ich.
- Andere sind besser als ich.
- Andere sind immer schneller.
- Andere sind schöner.
- Andere werden immer bevorzugt.
- Aus mir wird eh nichts.
- Da ist doch ein Haken an der Sache.
- Dafür bin ich zu alt.
- Das begreife ich nie.
- Das darf ich nicht.
- Das darf keiner von mir erfahren.
- Das ertrage ich nicht.
- Das halt ich nicht durch.
- Das hat bei mir noch nie geklappt.
- Das ist doch viel zu gefährlich.
- Das ist ja doch noch nicht gut genug.
- Das ist mir zu unsicher.
- Das ist unter meiner Würde.
- Das ist viel zu viel für mich.
- Das ist zu schwierig.
- Das kann ich nicht.
- Das kenne ich schon, das bringt mir nichts.
- Das klappt ja wieder nicht.
- Das Leben ist zu hart für mich.
- Das Leben ist zu schwierig.
- Das Leben wird immer ein Kampf sein.
- Das mach ich später.
- Das muss jetzt sofort klappen.
- Das tut man nicht.
- Das werde ich nie lernen.
- Das wird nie funktionieren.
- Dazu bin ich nicht cool genug.
- Die Anderen denken schlecht über mich.

- Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich bin.
- Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich mich fühle.
- Die Anderen sind immer schuld.
- Die Welt ist kein sicherer Ort.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Es gibt zu viel zu tun.
- Es hat sowieso keinen Zweck.
- Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
- Es ist okay, nicht reich zu sein.
- Etwas stimmt nicht mit mir.
- Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.
- Geld fällt nicht vom Himmel.
- Geld ist nicht wichtig.
- Geld macht unglücklich.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Geld wird meine Probleme lösen.
- Heute ist nicht mein Tag.
- Ich bin dumm.
- Ich bin ein Angsthase.
- Ich bin ein schwerer Fall.
- Ich bin einsam.
- Ich bin fehl am Platze.
- Ich bin feige.
- Ich bin immer Letzter.
- Ich bin ja selber schuld.
- Ich bin kompliziert,
- Ich bin machtlos.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin nicht liebesfähig.
- Ich bin nicht mutig genug.
- Ich bin nur im Weg.
- Ich bin unfähig.
- Ich bin ungeschickt.
- Ich bin unwichtig.
- Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- Ich brauche mehr Geld.
- Ich brauche Sicherheit.
- Ich bringe immer Unglück.

- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich darf nicht meine Meinung sagen
- Ich fühle mich allein gelassen.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Ich gewinne nie.
- Ich glaube nicht, dass mir sowas helfen kann.
- Ich glaube, ich habe mich schon wieder verzettelt.
- Ich habe einfach kein Glück.
- Ich habe zu wenig Zeit.
- Ich habe 2 linke Hände.
- Ich habe es nicht verdient.
- Ich habe immer Pech.
- Ich habe meine Chance verpasst.
- Ich habe nicht genug Zeit.
- Ich habe nicht genug, um etwas zu verschenken.
- Ich habe nichts zu sagen.
- Ich habe zwei linke Hände.
- Ich kann mich nicht entscheiden.
- Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
- Ich kann mir das nicht leisten.
- Ich kann nicht "Nein" sagen.
- Ich kann tun was ich will, es geht einfach nicht.
- Ich komme nie an das große Geld.
- Ich könnte andere enttäuschen.
- Ich mache immer alles falsch.
- Ich muss alles unter Kontrolle haben.
- Ich muss anderen helfen.
- Ich muss gut aussehen.
- Ich muss immer perfekt sein.
- Ich muss mich unterordnen.
- Ich muss mich entscheiden.
- Ich muss mich immer unter Kontrolle haben.
- Ich muss vorsichtig sein im Leben.
- Ich schaffe es nie.
- Ich traue mich nicht.
- Ich treffe nie die richtigen Leute.
- Ich verdiene keine Anerkennung.
- Ich verdiene keine Aufmerksamkeit.
- Ich verdiene keine Liebe.
- Ich war schon immer schlecht darin.

- Ich weiß nicht was ich tun soll.
- Ich weiß nicht, was ich will.
- Ich werde immer kämpfen müssen.
- Ich werde immer versagen.
- Ich werde ja doch nicht akzeptiert.
- Ich werde mich nie ändern.
- Ich werde nicht anerkannt.
- Ich werde nie darüber hinwegkommen.
- Ich werde nie eine glückliche Beziehung haben.
- Ich will mich nicht blamieren.
- Im Leben muss man sich durchbeissen.
- Keiner liebt mich!
- Konflikte sollte man lieber vermeiden.
- Männer sind Schweine.
- Männer sind untreu.
- Männer weinen nicht.
- Meine Beziehungen sind nicht von Dauer.
- Menschen sind nicht vertrauenswürdig.
- Mir steht das nicht zu.
- Neues macht mir immer Angst.
- Niemand liebt mich.
- Nur dem Tüchtigen winkt das Glück.
- Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Sie/er schätzt nicht, was ich getan habe für sie/ihn.
- So locker werde ich niemals sein
- Strafe muss sein.
- Was ich mache, wird doch nichts.
- Wenn ich älter werde, bin ich nichts mehr wert.
- Wenn ich mich freue, kommt immer das dicke Ende nach.
- Wenn ich nicht die perfekte Figur habe, bin ich nicht liebenswert.
- Wer hoch hinaus will, fällt tief.
- Wer rastet, der rostet.
- Wer zuletzt lacht, lacht am besten.
- Zeig niemals Dein wahres Gesicht.
- Zuerst kommen die Anderen dran.
- Zuerst kommt die Pflicht.