

Negative Glaubenssätze

Wert:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin eine schlechte Person.
- Ich bin „beschädigt“.
- Ich bin wertlos.
- Ich bin unwichtig.
- Ich verdiene nur schlechte Dinge.
- Ich bin dumm.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Ich bin anders als die anderen.
- Ich bin hässlich.
- Ich bin alleine.

Kraft:

- Ich kann nicht bekommen, was ich möchte.
- Ich kann es nicht schaffen.
- Ich kann keinen Erfolg haben.
- Ich kann mich nicht wehren.
- Ich bin schwach und hilflos.

Wahlmöglichkeiten:

- Ich habe keine Kontrolle.
- Ich muss anderen gefallen.
- Ich bin gefangen.
- Ich habe keine Optionen.

Sicherheit:

- Ich kann mir selbst nicht vertrauen.
- Ich kann anderen nicht vertrauen.
- Ich bin nicht sicher.
- Ich darf meine Gefühle nicht zeigen.

Verantwortung:

- Ich muss es besser wissen.
- Ich muss etwas tun.
- Ich bin Schuld.
- Mein bestes ist nicht gut genug.