

## Negative Glaubenssätze

---

- Andere haben es besser als ich.
- Aus mir wird eh nichts.
- Da ist doch ein Haken an der Sache.
- Dafür bin ich zu alt.
- Das begreife ich nie.
- Das halte 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.
- Ich habe keine Zeit für mich.
- Das muss jetzt sofort klappen.
- Das tut man nicht.
- Das werde ich nie lernen.
- Das wird nie funktionieren.
- Die Anderen denken schlecht über mich.
- 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.
- Etwas stimmt nicht mit mir.
- Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Geld wird meine Probleme lösen.
- Ich bin dumm.
- Ich bin ein Angsthase.
- Ich bin einsam.
- Ich bin ja selber schuld.
- Ich bin kompliziert.
- Ich bin machtlos.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- 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 kann meinen Beruf nicht aufgeben, das ist mir zu unsicher.
- Anderswo ist es ja auch nicht besser.
- Ich habe einfach kein Glück.
- Ich habe zu wenig Zeit.
- Ich habe es nicht verdient.
- Ich habe immer Pech.
- Ich habe meine Chance verpasst.
- 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 muss alles unter Kontrolle haben.
- Ich muss anderen helfen auch wenn es mir selber nicht gut geht
- Ich muss immer gut aussehen.
- Ich muss immer perfekt sein.
- Ich traue mich nicht.
- Ich war schon immer schlecht darin.
- Ich werde mich nie ändern.
- Ich werde nie darüber hinwegkommen.
- Ich werde nie eine glückliche Beziehung haben.
- Ich werde mich blamieren.
- Im Leben muss man sich durchbeissen.
- Unkraut verdirbt nicht.
- Konflikte sollte man lieber vermeiden.
- Männer/Frauen sind untreu.
- Meine Beziehungen sind nicht von Dauer.
- Menschen sind nicht vertrauenswürdig.
- Mir steht das nicht zu.
- Neues macht mir immer Angst.
- Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.
- Ohne Fleiss kein Preis.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Wenn ich älter werde, bin ich nichts mehr wert.
- Wenn ich mich freue, dann muss ich es büssen.
- Wenn ich nicht die perfekte Figur habe, bin ich nicht liebenswert.
- Zeig niemals dein wahres Gesicht.
- Die Zukunft bringt nichts Gutes.
- .....