

Glaubenssätze & negative Überzeugungen

1. Freu Dich nicht zu früh!
2. Es ist noch nicht so weit!
3. Ich muss es allein schaffen, keiner hilft mir!
4. Alle Blauäugigen sind dumm.
5. Alle lachen mich aus!
6. Alle Männer wollen nur das Eine.
7. Frauen sind nur für das Eine gut!
8. Andere werden immer bevorzugt.
9. Andere wollen Dich immer übers Ohr hauen.
10. Arbeit ohne Spass macht krank.
11. Aus Dir wird nie was!
12. Autorität gibt Sicherheit.
13. Autorität sollte aus Kompetenz erwachsen.
14. Autorität wird einem von anderen verliehen.
15. Bei uns war das noch nie anders.
16. Beziehungen sind schwierig.
17. Billige Kleingeräte gehen sofort kaputt.
18. Braune Augen sind gefährlich, aber in der Liebe ehrlich!
19. Chaos und Unordnung haben etwas Belebendes. Wer Strukturen will, hat Angst zu leben.
20. Das ist nichts für mich.
21. Das ist nun mal so.
22. Das kann ich bestimmt nicht.
23. Das klappt vielleicht bei anderen, aber leider nicht bei mir.
24. Das klappt ja eh nicht.
25. Das lasse ich lieber, ich halte es sowieso nicht durch.
26. Das Leben ist ein ewiger Kampf.
27. Das Leben ist hart.
28. Das Leben ist schwer!
29. Das mach ich nicht noch einmal!
30. Das schaffe ich nie!
31. Das werde ich nie lernen.
32. Spontane Bedürfnisse sind schlecht!
33. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
34. Der Mensch denkt und Gott lenkt.
35. Der Mensch ist des Menschen Feind.
36. Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben.
37. Der Tod ist ein Tor zu einem anderen Leben.
38. Die Ehrlichen sind die Dummen.
39. Die gute alte Zeit!
40. Die Leidenschaft nimmt mit der Zeit ab.
41. Die Leute denken schlecht über mich, wenn ich einen Fehler mache.
42. Ehrlich währt am längsten.
43. Du bist nicht wichtig!
44. Dich hat niemand gewollt.
45. Du machst nur Ärger.
46. Belästige niemanden.
47. Dräng dich nicht auf!
48. Sei nicht so egoistisch!
49. Sage nie, was du willst oder brauchst.
50. Du hast keine Daseinsberechtigung.

51. Du bist nicht gut genug!
52. Du hast zwei linke Hände!
53. Vertraue niemandem!
54. Frauen gehören an den Herd!
55. Frauen können nicht sachlich bleiben.
56. Frauen sind gefühlsbetonter als Männer.
57. Früher war alles besser!
58. Gefühle kann man nicht kontrollieren.
59. Gefühle zeigen macht schwach.
60. Geh nicht Deinen eigenen Weg!
61. Geld ist schmutzig.
62. Geld macht arrogant.
63. Geld zu verdienen ist schwer.
64. Gesundheit ist das höchste Gut.
65. Gib nach!
66. Glauben ist ein schlechter Ersatz für Wissen.
67. Glück ist nur ein flüchtiger Augenblick.
68. Ich bin als Mann /Frau nicht anziehend auf andere (...werde nicht anerkannt...)
69. Ich bin ein Nichts, wenn eine Person, die ich liebe, mich nicht liebt.
70. Ich bin ein Nichtsnutz.
71. Ich bin ein schlechter Liebhaber.
72. Ich bin hilflos!
73. Ich bin immer Letzter!
74. Ich bin machtlos!
75. Ich bin nicht liebenswert.
76. Ich bin nicht wert, anerkannt zu werden.
77. Ich bin nicht wert, geliebt zu werden.
78. Ich bin nur dann glücklich, wenn die meisten Leute, die ich kenne, mich bewundern.
79. Ich bin schmutzig.
80. Ich bin schuldig.
81. Ich bin sündig.
82. Ich bin unfähig.
83. Ich bin ungeduldig.
84. Ich bin ungeschickt.
85. Ich bin zu dick (...zu dünn, ...zu lang,... zu klein,...)
86. Ich bin zu nichts zu gebrauchen.
87. Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
88. Ich darf andere nicht mit meinen Problemen belästigen.
89. Ich darf nicht meine Meinung sagen.
90. Ich habe eben kein Glück.
91. Ich habe es nicht anders verdient.
92. Ich habe es nicht verdient, dieses Problem zu überwinden ...
93. Ich habe keine Zeit.
94. Ich habe nichts zu sagen.
95. Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen, denn sie könnten grausam mir gegenüber sein.
96. Ich kann essen was ich will und werde nicht dicker.
97. Ich kann mir keine Namen merken.
98. Ich komme nie an das grosse Geld!
99. Ich konnte noch nie gut malen.
100. Ich muss aufpassen, damit ich nicht zu kurz komme.
101. Ich muß mich immer anstrengen.
102. Ich nehme schnell zu.
103. Ich war schon immer schlecht in...
104. Ich werde ein anderer Mensch sein, wenn ich dieses Problem überwunden habe.

105. Ich werde immer enttäuscht, wenn ich mich auf etwas freue.
106. Ich werde mindestens 3-4 Mal im Jahr krank.
107. Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.
108. Keiner hört mir zu.
109. Keiner liebt mich!
110. Krankheit ist eine Chance für die Seele.
111. Sei kein Feigling!
112. Dir wird nichts geschenkt!
113. Leben ist Leiden.
114. Leiden ist Strafe für Sünde.
115. Liebe ist eine Illusion.
116. Liebe endet immer schmerzvoll.
117. Lieber nicht zu viel erwarten, man wird sowieso nur enttäuscht.
118. Macht bringt das Schlimmste im Menschen zum Vorschein.
119. Macht ist die Voraussetzung für wirksames Handeln.
120. Macht ist schlecht.
121. Man kann es nicht jedem recht machen.
122. Man kann keinem trauen.
123. Man kann nicht alles können.
124. Man kann nicht immer gut drauf sein.
125. Man sagt anderen nicht, wie sehr sie nerven.
126. Man sollte das Leben genießen, bevor man heiraten muss.
127. Man sollte sich nie vorher freuen.
128. Man spricht nicht mit vollem Mund.
129. Man stirbt, wie man gelebt hat.
130. Männer interessiert doch nur die Karriere.
131. Männer können nicht treu sein.
132. Männer sind Schweine!
133. Männer wollen immer nur Sex.
134. Mein Glück hängt mehr von anderen Leuten als von mir ab.
135. Mein Mann findet mich nicht mehr erotisch.
136. Mein Nachbar ist ein Idiot.
137. Mir wird schnell übel.
138. Moral ist von Gott gegeben.
139. Moral und Ethik ist etwas Individuelles.
140. Nur dem Tüchtigen winkt das Glück!
141. Ohne den richtigen Glauben ist man verloren.
142. Sei immer stark!
143. Beherrsche Dich immer!
144. Zeige nie eine Schwäche!
145. Sei immer vernünftig!
146. Sei immer perfekt!
147. Sei immer der Erste!
148. Sei nicht albern!
149. Seine Herkunft kann man nicht verbergen.
150. Selbst ein geringes Risiko einzugehen ist dumm, denn wenn man verliert, wird das eine Katastrophe sein.
151. Sex ist Leidenschaft.
152. Sex ist schmutzig.
153. Sex ist Sünde.
154. Gebe den kleinen Finger und man nimmt die ganze Hand.
155. Sorge für andere!
156. Kümmere Dich um Deinen kleinen Bruder!
157. Pass' gut auf Deine kleine Schwester auf!
158. Strafe muss sein!

159. Antworte nur, wenn Du gefragt wirst.
160. Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.
161. Wenn andere Menschen wüssten wie man wirklich ist, dann würden sie schlecht von einem denken.
162. Wenn ein Mensch um Hilfe bittet, dann ist das ein Zeichen von Schwäche.
163. Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann bin ich als ganzer Mensch ein Versager.
164. Wenn ich eine Frage stelle, dann ist dies ein Zeichen von Unterlegenheit.
165. Wenn ich geliebt werden will, muss ich gehorchen.
166. Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an mich stelle, dann ende ich als zweitrangiger Mensch.
167. Wenn ich nicht ständig gut bin, dann werden die anderen mich nicht achten.
168. Wenn ich nichts arbeite, bin ich (als Mensch) nichts wert.
169. Wenn ich nur mehr Zeit hätte.
170. Wenn ich Schwächen zeige, wird man mich auffressen.
171. Wer schön sein will, muss leiden.
172. Wahre Freunde erkennst Du erst in der Not.
173. Beiss die Zähne zusammen!
174. Zeige nie Dein wahres Gesicht.
175. Mach eine Faust in der Tasche und lächle.
176. Gib nach!
177. Männer weinen nicht.
178. Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
179. Ich arbeite nur, um Geld zu verdienen!
180. Autorität ist anmaßend.
181. Ich habe Angst vor Autorität.
182. Wenn meine Eltern sterben, weiss ich nicht, was ich tun soll.
183. Familie ist das Beständigste im Leben.
184. Ich brauche keine Familie.
185. Ich bin stolz auf meine Familie.
186. Meine Familie ist das Wichtigste für mich auf der Welt.
187. Wenn meine Eltern sterben, weiss ich nicht, was ich tun soll.
188. Ich bin das wichtigste Mitglied meiner Familie.
189. Meine Familie kümmert sich einen Dreck um mich.
190. Meiner Familie verdanke ich alles.
191. Ich werde nie einen so guten Mann finden, wie meinen Vater.
192. Ich werde nie eine so gute Frau finden, wie meine Mutter.
193. Auf Väter ist kein Verlass!
194. Auf Mütter ist kein Verlass!
195. Wer hoch hinaus will, fällt tief!
196. Gefühle zeigt man nicht!
197. Ich brauche keine Gefühle!
198. Egal, wieviel Geld ich verdiene, es reicht nie!
199. Frauen sind gefährlich!
200. Gott ist reine Erfindung!
201. Ich weiss nicht, ob ich Gott vertrauen kann!
202. Bisher hat sich Gott bei mir noch nicht gemeldet!
203. Lachen ist albern!
204. Zuviel Nähe ist gefährlich!
205. Wenn man Nähe zulässt, wird man verletzt!
206. Ich mag keine Nähe!
207. Ich brauche lange, bis ich mich jemandem öffne!