

Glaubenssätze die dich behindern könnten

gesehen, gelernt, erfahren und für hervorragend gefunden bei © Hypervoyager

- | | |
|--|--|
| 1) ... ist zu merkwürdig, als dass es mir helfen könnte | 38) Das muss jetzt sofort klappen |
| 2) Aber ... | 39) Das schaff ich nie |
| 3) Alle Menschen sind böse | 40) Das tut man nicht. |
| 4) Alle Reichen sind Verbrecher | 41) Das werde ich nie lernen |
| 5) Alle schauen immer nur kritisch auf mich | 42) Das wird nie funktionieren! |
| 6) Alles Glück der Welt kann mich nicht retten | 43) Dazu bin ich nicht cool genug |
| 7) Andere sind besser als ich | 44) Dazu bin ich zu unsicher |
| 8) Andere sind immer schneller | 45) Dazu weiss ich noch zu wenig |
| 9) Andere sind schöner | 46) Die Anderen denken ja eh` schlecht über mich |
| 10) Andere werden immer bevorzugt | 47) Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich bin |
| 11) Arm sein ist edel | 48) Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich mich fühle |
| 12) Aus mir wird eh nichts | 49) die Anderen sind (immer) schuld |
| 13) Da fehlt noch was (immer alles als unfertig ansehen) | 50) Die Anderen sind ja doch besser als ich |
| 14) Darf ich das überhaupt? | 51) Die Voraussetzungen waren optimal, aber dann |
| 15) Das begreife ich nie | 52) Die Welt ist schlecht |
| 16) Das darf keiner erfahren | 53) Druck macht mich bewegungsunfähig |
| 17) Das ertrage ich nicht | 54) Erfolg ist nicht für mich bestimmt |
| 18) Das geht mir zu langsam, das wird nicht klappen | 55) Es ist gefährlich für mich, dieses Problem zu überwinden |
| 19) Das habe ich nicht verdient | 56) Es ist okay, nicht reich zu sein |
| 20) Das habe ich noch nie geschafft | 57) Es ist wichtig, dass |
| 21) Das halt ich nicht durch | 58) Es steht mir nicht zu |
| 22) Das ist doch noch nicht fertig (nie fertig werden) | 59) für etwas büssen (müssen / wollen / ...) |
| 23) Das ist doch viel zu gefährlich! | 60) Für Geld muss man schwer arbeiten |
| 24) Das ist ja doch nicht so wichtig | 61) Für mich interessiert sich doch sowieso niemand |
| 25) Das ist ja doch noch nicht gut genug | 62) Für mich ist das gut genug (im Sinne von "sich selber nicht mehr wert sein") / Für mich reicht das aus |
| 26) Das ist mir zu blöd | 63) Geld fällt nicht vom Himmel |
| 27) Das ist mir zu unsicher | 64) Geld ist schmutzig |
| 28) Das ist nichts für unsereinen | 65) Geld macht unglücklich |
| 29) Das ist nur was für die Grossen | 66) Glaube noch nicht fertig zu sein |
| 30) Das ist unter meiner Würde | 67) Glaube, nicht fertig werden zu können |
| 31) Das ist viel zu viel (für mich) | 68) Glück und Erfolg stehen mir nicht zu |
| 32) Das ist zu schwierig | 69) Heute ist nicht mein Tag |
| 33) Das kann ich nicht | 70) Ich bin (gefühlsmässig) nirgendwo zu Hause (Speicherungen in Nabel beachten) |
| 34) Das kenne ich schon, das bringt mir nichts | |
| 35) Das Leben ist schwierig | |
| 36) Das Leben ist zu hart für mich | |
| 37) Das mach ich später | |



- 71) Ich bin (immer) an allem Schuld (Speicherungen in Leerdarm beachten)
- 72) Ich bin allein nichts wert
- 73) Ich bin als Mann / Frau nicht anziehend auf andere
- 74) Ich bin dumm
- 75) Ich bin ein Angsthase
- 76) Ich bin ein Nichtsnutz / zu nichts nütze
- 77) Ich bin ein schwerer Fall
- 78) Ich bin ein Versager (Speicherungen in Blase beachten)
- 79) Ich bin einsam / isoliert (Speicherungen in Nabel und Blase beachten)
- 80) Ich bin fehl am Platze
- 81) Ich bin feige / ängstlich
- 82) Ich bin hässlich
- 83) Ich bin heimatlos
- 84) Ich bin hilflos
- 85) Ich bin immer Letzter
- 86) Ich bin ja doch nichts wert
- 87) Ich bin ja selber schuld
- 88) Ich bin machtlos
- 89) Ich bin nicht liebenswert
- 90) Ich bin nicht liebesfähig
- 91) Ich bin nicht wert, anerkannt zu werden
- 92) Ich bin nicht wert, geliebt zu werden
- 93) Ich bin nichts wert
- 94) Ich bin nur im Weg
- 95) Ich bin orientierungslos
- 96) Ich bin schmutzig
- 97) Ich bin schuldig
- 98) Ich bin sowieso ein Mensch zweiter Klasse
- 99) Ich bin sowieso zu sensibel
- 100) Ich bin sündig
- 101) Ich bin unfähig
- 102) Ich bin ungeschickt
- 103) Ich bin unwichtig
- 104) Ich bin verdammt
- 105) Ich bin verflucht / verhext
- 106) Ich bin von Gott und der Welt verlassen
- 107) Ich bin zu
- 108) Ich bin zu blöd, zu dumm, um ...
- 109) Ich bin zu dick / dünn / lang / klein / gross
- 110) Ich bin zu klein (inwiefern?)
- 111) Ich bin zu klein, zu schwach
- 112) Ich bin zu müde zu allem
- 113) Ich brauche Aufmerksamkeit
- 114) Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein
- 115) Ich bringe immer Unglück
- 116) Ich bringe nichts auf die Reihe (Speicherungen in Blase beachten)
- 117) Ich darf keine Fehler machen
- 118) Ich darf nicht glücklich sein
- 119) Ich darf nicht meine Meinung sagen
- 120) Ich darf nicht müssig sein
- 121) Ich erfülle meine Aufgaben nicht (Speicherungen in Nabel beachten)
- 122) Ich erlaube mir nicht, dieses Problem zu überwinde
- 123) Ich fühle mich allein gelassen
- 124) Ich gewinne nie
- 125) Ich glaube bestimmt, dass ...
- 126) Ich glaube nicht, dass mir diese Methode überhaupt helfen kann
- 127) Ich glaube, ich habe mich schon wieder verzettelt
- 128) Ich habe doch bloss ...
- 129) Ich habe ein schweres Schicksal
- 130) zu wenig Zeit
- 131) Ich habe Angst / Ich bin voller Angst (Speicherungen in Blase beachten)
- 132) Ich habe Angst, das Problem könnte zurückkehren
- 133) Ich habe es nicht verdient, dieses Problem zu überwinden
- 134) Ich habe keine Zeit
- 135) Ich habe mich so angestrengt, so bemüht ...
- 136) Ich habe nicht genug, um etwas zu verschenken
- 137) Ich habe nichts zu sagen
- 138) Ich habe nie Erfolg
- 139) Ich habe nix
- 140) Ich habe Schuld auf mich geladen, und gehöre bestraft (Speicherungen in Leber beachten)
- 141) Ich habe zu wenig ...
- 142) Ich habe zwei linke Hände
- 143) Ich hätte nicht auf die Welt kommen sollen
- 144) Ich hätte sterben sollen
- 145) Ich kann andere sowieso nicht begeistern
- 146) Ich kann das nicht
- 147) Ich kann diese Spannung nicht mehr ertragen
- 148) Ich kann es mir nicht erklären ...



- 149) Ich kann mich ja doch nicht verständlich machen
150) Ich kann mich nicht entscheiden
151) Ich kann mich nicht mehr konzentrieren
152) Ich kann mir das nicht leisten
153) Ich kann mir keine Namen merken
154) Ich kann nicht "Nein" sagen
155) Ich kann nicht ...
156) Ich kann nichts
157) Ich kann nichts erreichen
158) Ich kann tun was ich will, es geht einfach nicht ...
159) Ich mache immer alles falsch
160) Ich muss ... tun, um Aufmerksamkeit zu erhalten
161) Ich muss böse sein, um Aufmerksamkeit zu erhalten
162) Ich muss immer lieb sein
163) Ich muss immer perfekt sein
164) Ich muss mich ducken / unterordnen
165) Ich muss mich immer unter Kontrolle haben
166) Ich muss mich schämen
167) Ich muss mich verstecken, damit mich keiner sieht
168) Ich muss prahlen/protzen, um Aufmerksamkeit zu erhalten
169) Ich muss Schmerz und Leid auf mich nehmen um ...
170) Ich muss streiten, um Aufmerksamkeit zu erhalten
171) Ich muss um alles im Leben kämpfen
172) Ich muss wirklich schwer arbeiten und kämpfen, um Geld zu haben
173) Ich schaff es nicht
174) Ich soll sterben
175) Ich stehe unter Druck (Speicherungen in Magen beachten)
176) Ich traue mich nicht
177) Ich verdiene keine Anerkennung
178) Ich verdiene keine Aufmerksamkeit
179) Ich verdiene keine Beachtung
180) Ich verdiene keine Fülle
181) Ich verdiene keine Liebe
182) Ich verdiene keine Privilegien
183) Ich war schon immer schlecht in ...
184) Ich weiss nicht was ich tun soll
185) Ich weiss von nichts (Mein Name ist Hase - ich weiss von nix)
186) Ich werde das nicht schaffen
187) Ich werde immer beobachtet
188) Ich werde ja doch nicht akzeptiert
189) Ich werde nicht anerkannt
190) Ich will dieses Problem behalten
191) Ich will sterben
192) Ich will weggehen
193) Ich ziehe immer Unglück/Leid/Schmerz/Druck an
194) Immer wenn ... dann ...
195) In der Vorbereitung hat es immer geklappt ...
196) Ja, aber ...
197) Jeder sollte ...
198) Jetzt darf ich nichts mehr falsch machen
199) Jetzt reicht's, ich steig aus
200) Konflikte sollte man lieber vermeiden
201) Mädchen/ Frauen sind minderwertig
202) mehr bin ich nicht wert
203) Meine Beziehungen sind nicht von Dauer
204) Mir darf es nicht gut gehen
205) Mir fehlt die Kompetenz
206) Neues macht mir immer Angst
207) Niemand liebt mich
208) Reichtum ist nicht für mich bestimmt
209) Schon immer ...
210) sich blamieren
211) So locker werde ich niemals sein
212) um büßen zu können, verursacht man Angriffe von anderen
213) um etwas zu büßen, ...
214) um zu büßen will man angegriffen werden
215) unbewussten Busswunsch haben
216) Was ich mache, wird doch nichts...
217) Was werden wohl die Leute / XY dazu sagen?
218) Wenn ich älter werde, bin ich nicht mehr wert
219) Wenn ich einen anderen Partner geheiratet hätte ...
220) Wenn ich mich freue, kommt immer das dicke Ende nach
221) Wenn ich nicht die perfekte Figur habe, bin ich nicht liebenswert
222) Wenn ich nur mehr Zeit hätte ...
223) Wer hoch hinaus will, fällt tief
224) Wer rastet, der rostet
225) Wunsch, dass es einem schlecht gehen muss, um zu büßen
226) Zuerst kommen die Anderen dran



227) Zuerst kommt die Pflicht

Negative Verhaltensweisen

- 1) Sich immer Sorgen machen
- 2) immer grübeln
- 3) immer schlimmere Ausgänge phantasieren
- 4) Anderen zu beweisen, dass man zu schwach, zu klein, zu hilflos, zu unflexibel, zu hässlich, zu dick, zu anspruchsvoll, zu unsportlich, zu dumm usw. ist
- 5) Sich immer unter Perfektionszwang stellen
- 6) Sich selber immer zu kontrollieren müssen glauben
- 7) Andere immer kontrollieren zu wollen
- 8) Es anderen immer recht machen
- 9) Zweifeln
- 10) Skeptisch sein
- 11) Sich immer selber abzuwerten und runter zu machen
- 12) Sich keine Ziele zu setzen
- 13) Sich von anderen vor ihren Karren spannen zu lassen
- 14) Sich immer nach anderen richten
- 15) Sich immer vorher abzusichern
- 16) Andere für sich entscheiden lassen
- 17) Sich in Ängste hineinzusteigern
- 18) Gegen alle Autoritäten kämpfen
- 19) Glaube, andere ihre Fehler nachweisen zu müssen
- 20) Ständig ans Versagen zu denken
- 21) Sich immer in Selbstmitleid baden
- 22) Machtgehabe
- 23) Oberflächliches Verhalten
- 24) Sich über sich selber ärgern
- 25) Sich Fehler nicht verzeihen
- 26) Immer nur arbeiten, ohne sich zu entspannen
- 27) Sich immer unter Druck setzen
- 28) Aus Angst etwas zu verpassen, auf zu vielen Hochzeiten tanzen
- 29) Gefühle nicht zu zeigen und zu unterdrücken
- 30) Sich permanent zu verzetteln
- 31) Keine Prioritäten setzen
- 32) Aufschieberitis
- 33) Stur sein und immer recht haben zu müssen
- 34) sarkastisch sein (zu sich / zu anderen)