

Sammlung negativer Glaubenssätze

Negative Glaubenssätze, die einen selbst beschränken, zu erkennen ist der erste Schritt. Diese zu ändern ist der zweite Schritt. Es geschieht nicht von alleine. Auch nicht durch die blanke Affirmation des positiven Gegenteiles.

Wie stark trifft dieser Glaubenssatz auf mich zu?

Trifft überhaupt nicht zu				Stimme voll und ganz zu
1	2	3	4	5

Ich bin X. X ist eine negative Zuschreibung:

- Ich bin nichts wert.
- Ich bin unwichtig.
- Ich bin hilflos.
- Ich bin ein Angsthase.
- Ich bin kompliziert.
- Ich bin nur im Weg.
- Ich bin ein Verlierer.
- Ich bin ja selber Schuld.
- Ich bin immer Letzter.
- Ich bin ein Last für andere.
- Ich bin machtlos.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin schuldig.
- Ich bin sündig.
- Ich bin unfähig.
- Ich bin ungeduldig.
- Ich bin schmutzig.

- Ich bin beziehungsunfähig.
- Ich bin eine arme Sau.
- Ich fehl am Platz.
- Ich bin nichts wert, wenn meine Liebe nicht erwidert wird.
- Ich bin ungeschickt, ein Tolpatsch, chaotisch, ...
- Ich bin ein Nichtsnutz.
- Ich bin schlecht in Mathe/ Fremdsprachen/ singen/ tanzen/ malen/ _____.
- Ich war schon immer der Chaot/ unordentlich/pedantisch/ _____.
- Ich bin zu X : dick, dünn, lang, klein, alt, schüchtern, schlecht im Bett, langweilig, _____.
- Ich bin zu nichts zu gebrauchen.
- Ich bin hart aber gerecht.
- Ich bin nur **dann glücklich/ zufrieden/sicher** _____, **wenn Y = Bedingung** z.B. Ich bewundert werde, wenn ich einen Partner habe, wenn ich eine bestimmte Summe Geld verdiene, wenn mir niemand widerspricht, viele Freunde habe, _____.
- Ich darf nicht meine Meinung sagen.
- Ich habe nichts zu sagen.
- Ich habe eben kein Glück.
- Ich gewinne nie.
- Ich habe es nicht anders verdient.
- Ich habe keine Zeit.
- Ich kann kein Mathe/ keine Fremdsprachen/ singen/ tanzen/ malen/ Namen merken/ _____.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich habe zwei linke Hände.
- Ich mache immer alles falsch.
- Ich muss alles unter Kontrolle haben.
- Ich muß perket sein.
- Ich muß es alleine schaffen.
- Ich habe immer Pech.
- Ich schaffe das nie.

- Ich bin nicht cool genug.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Ich kann es mir nicht leisten.
- Ich kann tun was ich will, es geht einfach nicht.
- Ich werde mich nie ändern.
- Ich werde versagen.
- Ich werde es nie zu etwas bringen.
- Ich muss immer um alles kämpfen.
- Ich komme nie darüber hinweg.
- Ich muß immer anderen Leuten helfen/ zurückstecken/ mich unterordnen/ _____
- Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.
- Anerkennung/ Glück/ Leichtigkeit/ _____ steht mir nicht zu.
- Ich verliere ja doch wieder.
- Ich werde nicht beachtet.
- Ich werde nie einen so guten Mann finden, wie meinen Vater.
- Ich werde nie eine so gute Frau finden, wie meine Mutter.
- So wie ich wirklich bin, mag mich sowieso keiner.
- Wenn ich mich wirklich zeige, werde ich sicher ausgelacht.
- Auf mich hört ja keiner.
- Das verstehe ich nie.
- Das ist nichts für mich.
- Das klappt eh nicht.
- Das werde ich nie lernen.
- Die anderen denken sowieso schlecht über mich.
- Andere sind sowieso besser/ schöner/ schlauer/ besser situiert/ _____.

Usw.

Sie kommen auch in der "Du bist _____" Version vor sowie als Befehl

- Du bist nie gut genug.
- Du hast zwei linke Hände.

- Du bist ein Chaot/ Volltrottel/ _____.
- Du bist zu dumm/ langsam/ ignorant/ grobmotorisch/ unselbstständig/nicht wichtig _____.
- Du machst nur Ärger.
- Freu Dich nicht zu früh.
- Aus Dir wird nie was.
- Sei nicht so egoistisch.
- Sei nicht albern.
- Sei brav.
- Sei kein Feigling.
- Sei immer perfekt.
- Sei immer stark.
- Sei immer vernünftig.
- Antworte nur, wenn du gefragt wirst.
- Beiße die Zähne zusammen.

Usw.

Es gibt negative Glaubenssätze als vermeintlich allgemeingültige Aussagen.

- Keiner liebt mich.
- Keiner hört mir zu.
- Männer sind Schweine.
- Männer wollen nur Sex.
- Alle Männer wollen nur das Eine.
- Männer weinen nicht.
- Männer können nicht treu sein.
- Frauen sind nur für das Eine gut.
- Frauen gehören an den Herd.
- Frauen sind zu emotional.
- Frauen sind nicht sachlich.
- Frauen können nicht einparken.

- Im Leben muß man sich durchbeißen.
- Das Leben ist schwer/ ein Kampf/ kein Zuckerschlecken/ kein Ponnyhof/ _____.
- Die Welt ist ein gefährlicher Ort.
- Schuster bleib bei deinen Leisten.
- Strafe muß sein.
- Das dicke Ende kommt ja noch.
- Wer hoch hinaus will, der fällt tief.
- Bei uns war das noch nie anders.
- Beziehungen sind schwierig.
- Die anderen werden sowieso bevorzugt.
- Die anderen wollen dich sowieso übers Ohr hauen.
- Das ist nun mal so.
- Das war schon immer so.
- Alle Blondinen sind dumm.
- Wahre Liebe gibt es nicht.
- Liebe muß man sich verdienen.
- Die Welt ist gegen mich.
- Gefühle zeigen ist eine Schwäche.
- Die Leidenschaft schwindet mit der Zeit.
- Geld ist schmutzig.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Geld verdienen ist schwer.
- Leiden ist Strafe für Sünde.
- Liebe ist eine Illusion.
- Dir wird nichts geschenkt.
- Man macht nicht / sagt nicht / tut nicht _____.
- Sex ist schmutzig.
- Sex ist eine Sünde.
- Um Hilfe bitten heißt Schwäche zeigen.

- Schwäche zeigen ist gefährlich.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Zu viel Nähe ist gefährlich.
- Wer Nähe zulässt, wird immer verletzt.
- Liebe tut weh.
- Familie ist das Wichtigste im Leben.
- Das tut man nicht.
- Es bringt sowieso nichts.

Usw.

Insbesondere die Glaubenssätze, mit denen Sie stark in Resonanz gehen, haben eine mächtige Wirkung auf Sie und Ihr Leben. Sie halten Sie und Ihre Energie in dem entsprechenden Bereich zurück. Wenn Sie Ihre Wirklichkeit ändern möchten, setzen Sie hier an. Dann werden Sie andere nämlich Ihre gewünschten Ergebnisse erzielen.