

Liste möglicher Glaubenssätze (Grundannahmen)



Um Sie beim Herausfinden Ihrer Glaubenssätze zu unterstützen, haben wir eine kleine Liste zusammengestellt. Lesen Sie die Liste aufmerksam durch, eventuell entdecken Sie einen Glaubenssatz von sich. Sollten Sie nichts entdecken, gibt es am Ende der Liste ein paar freie Zeilen, dort können Sie die Liste durch Ihre Glaubenssätze ergänzen.

- „Ich kann alleine nicht überleben.“
- „Ich bin schlechter als alle anderen.“
- „Ich bin nicht liebenswert.“
- „Ich habe es nicht verdient, dass mir jemand hilft.“
- „Ich bin anders als die andern.“
- „Um etwas bitten, ist Schwäche.“
- „Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig.“
- „Wenn ich Nein sage, werde ich verlassen.“
- „Wenn ich zu viel Vertrauen aufbaue und Nähe zulasse, werde ich verraten.“
- „Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren.“
- „Ich darf nicht wütend werden.“
- „Offen zeigen, dass ich mich ärgere, ist gefährlich für mich.“
- „Wenn ich eine Bitte ablehne, wird der andere mich hassen.“
- „Ich bin blöder als alle anderen.“
- „Ich bin häßlicher als die anderen.“
- „Wenn ich nicht da bin, reden die anderen über mich.“
- „Ich bin selbst schuld, dass es mir schlecht geht.“
- „Ich kann froh sein, wenn ich überhaupt einen Partner habe.“

- _____
- _____
- _____
- _____