

# 127 Glaubenssätze

## Freude



**A**

Alles ist vorherbestimmt.  
Andere haben es besser als ich.

**B**

Bescheidenheit ist eine Zierde.

**D**

Da ist doch ein Haken an der Sache!  
Dafür bin ich zu alt!  
Das kann ich mir nicht leisten.  
Das klappt ja wieder nicht!  
Das Leben ist hart.  
Das Leben ist zu schwierig.  
Das Leben sollte fair sein.  
Das Leben wird immer ein Kampf sein.  
Das muss ich mir erst verdienen.  
Der liebe Gott sieht alles.  
Die Menschen sind ja so dumm!  
Die Welt ist kein sicherer Ort.

**E**

Eltern sollten ihre Kinder lieben.  
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.  
Es darf mir nicht gut gehen.  
Es geht mir eigentlich ganz gut.  
Es gibt gesunde und ungesunde Nahrung.  
Es gibt zu viel zu tun.  
Es sollte keinen Krieg in der Welt geben.  
Etwas Schreckliches wird geschehen.

**I**

Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.  
Ich brauche es, dass meine Mutter/mein Vater mit mir spricht.  
Ich brauche keine Hilfe von anderen.  
Ich brauche meinen Raum.  
Ich brauche Sicherheit.  
Ich darf keine Zeit verschwenden.  
Ich darf mich nicht ausruhen.  
Ich darf mich nicht entspannen.  
Ich darf mich nicht öffnen, sonst können andere mir etwas antun.  
Ich darf mir keine Pause oder Ruhe gönnen.  
Ich darf mir nichts gönnen.  
Ich darf mir nur etwas gönnen, wenn...  
Ich darf nicht auf der faulen Haut liegen.  
Ich darf nicht beobachtet oder gehört werden.  
Ich erlaube mir nur etwas, wenn...  
Ich habe es schwer.  
Ich habe immer Pech!  
Ich habe kein Glück  
Ich habe keine Zeit.  
Ich habe meine Chance verpasst.  
Ich habe nicht genug Zeit.

Ich habe nie Glück.  
Ich habe Recht.  
Ich könnte andere enttäuschen.  
Ich möchte niemandem zur Last fallen.  
Ich muss alles unter Kontrolle haben.  
Ich muss alles wissen.  
Ich muss andere retten.  
Ich muss arbeiten.  
Ich muss bescheiden sein.  
Ich muss es jedem recht machen.  
Ich muss es mir schwer machen.  
Ich muss es mir verdienen, auf dieser Welt zu sein.  
Ich muss es schwer haben.  
Ich muss gesund sein Ich muss gut aussehen.  
Ich muss hart arbeiten. Ich muss leiden.  
Ich muss mich beeilen.  
Ich muss mich entscheiden.  
Ich muss mich nützlich machen.  
Ich muss mich schützen.  
Ich muss mich um Klienten kümmern.  
Ich muss vorsichtig sein im Leben.  
Ich muss etwas tun.  
Ich muss wissen, was ich tun soll.  
Ich nehme nur etwas für mich in Anspruch, wenn...  
Ich nehme nur, wenn ein machtvoller Mensch es mir erlaubt hat.  
Ich treffe nie die richtigen Leute!  
Ich verdiene keine Liebe.  
Ich weiß es besser als die anderen.  
Ich weiss nicht, was ich tun soll.  
Ich weiss nicht, was ich will!  
Ich weiss, was Du brauchst.  
Ich weiss, was für andere das Beste ist.  
Ich weiss, was für den Klienten am besten ist.  
Ich weiss, was sie denken.  
Ich werde euch allen zeigen, was ich kann!  
Ich will diese bösen Menschen nicht sehen.  
Ich will in Ruhe gelassen werden.  
Ich will mich nicht mehr um alles kümmern.  
Im Leben muss man sich durchbeissen!  
Im Schweisse Deines Angesichts.

## **K**

Kinder sind böse.  
Kinder sollten ihre Eltern lieben.  
Krank sein hat auch seine Vorteile.

## **L**

Liebe kann man nicht kaufen.

## **M**

Man hat mich vernachlässigt.  
Man muss das Leben nehmen, wie es kommt.  
Man sollte mich nicht ignorieren.  
Männer sind eben so!

Männer sind Schweine!  
Männer sind untreu!  
Männer weinen nicht!  
Mein Körper sollte gesund sein.  
Meine Eltern sollten mich akzeptieren.  
Menschen sind nicht vertrauenswürdig.  
Menschen sind zerstörerisch.  
Menschen sollten dankbar sein.  
Menschen sollten ihre Versprechen halten.  
Menschen sollten mich respektieren.  
Menschen sollten mir zuhören.  
Menschen sollten nicht lügen.  
Menschen sollten nicht wütend sein.  
Menschen sollten Tiere nicht ausnützen.  
Menschen wollen geführt werden.  
Menschen zerstören die Umwelt.

## **N**

Niemand darf sehen, was ich fühle.  
Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.

## **S**

Schuster bleib bei deinen Leisten.  
Sei immer wachsam!  
Sei nie zufrieden mit dir.  
Sei zufrieden mit dem, was du hast.  
Sie sollten mit mir übereinstimmen.  
Sowas darf mir nicht nochmal passieren!  
Strafe muss sein!

## **T**

Trödel nicht so rum!

## **V**

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

## **W**

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.  
Was einen nicht umbringt, macht einen stärker.  
Wenn man älter wird, wird man halt krank.  
Wer rastet, der rostet.  
Wer zuletzt lacht, lacht am besten!

## **Z**

Zucker ist schlecht für die Zähne.  
Zucker ist ungesund.  
Zucker macht dick.



Du möchtest an Deinen Glaubenssätzen arbeiten? Deine persönlichen Grenzen sprengen? Gesund und glücklich deine Bestimmung leben? Dann sind diese Bücher genau das Richtige für Dich!

Viel Spass beim Lesen!

Dein Bruno



[shop.brunoerni.com](http://shop.brunoerni.com)