

# 127 Glaubenssätze

## **Selbstbewusstsein**



**A**

Alle Menschen wollen mir Böses.  
Andere interessieren sich nicht für das, was ich zu sagen habe.  
Andere können mich verletzen.  
Andere Männer sind eine Bedrohung.  
Andere wollen mir Böses.  
Auf Dich ist kein Verlass!  
Autorität gibt Sicherheit.  
Autorität sollte aus der Kompetenz wachsen.

**B**

Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine eigenen.

**D**

Das hat bei mir noch nie geklappt!  
Der Gescheitere gibt nach, der Esel bleibt stehen.  
Der Klügere gibt nach.  
Der Teufel scheisst immer auf denselben Haufen.  
Du bist ein ganz Lieber.  
Du bist ein Trotzkopf.  
Du bist nicht wichtig.  
Du bist nichts wert.  
Du bist zu klein dafür!  
Du kommst immer zu spät!  
Du musst doch nicht traurig sein.  
Du musst vernünftig sein.

**E**

Ein Indianer kennt keinen Schmerz!  
Es hat sowieso keinen Zweck!  
Es ist falsch, was ich will.  
Es ist gefährlich, Aufmerksamkeit zu erhalten.  
Es ist wichtig, was andere über mich denken.  
Etwas stimmt nicht mit mir.

**F**

Fehler und scheitern sind schlecht.  
Fett macht dick.  
Frauen sind auch nicht besser!

**G**

Gefühle anderer sind wichtiger als meine eigenen.  
Gefühle zu zeigen ist gefährlich.

**I**

Ich bin anderen egal.  
Ich bin der Welt hilflos ausgeliefert.  
Ich bin dick.  
Ich bin dumm.  
Ich bin ein Opfer der Ungerechtigkeit.  
Ich bin ein schlechter Mensch.  
Ich bin ein Versager.  
Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.

Ich bin faul.  
Ich bin geizig.  
Ich bin hässlich.  
Ich bin hilflos und ein Opfer.  
Ich bin im Recht.  
Ich bin nicht gut genug.  
Ich bin nicht liebenswert.  
Ich bin nicht mutig genug.  
Ich bin nicht normal.  
Ich bin nicht wichtig.  
Ich bin nicht willkommen.  
Ich bin nichts wert.  
Ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung erbringe.  
Ich bin nutzlos.  
Ich bin schlecht.  
Ich bin schüchtern.  
Ich bin schwach.  
Ich bin unerwünscht.  
Ich bin unordentlich.  
Ich bin unpünktlich.  
Ich bin unwichtig.  
Ich bin unzulänglich.  
Ich bin wertlos.  
Ich bin zu dick/dünn.  
Ich bin zu jung/ich bin zu alt für ...  
Ich bin zu nichts zu gebrauchen.  
Ich bekomme nie, was ich will.  
Ich brauche meinen Vater/meine Mutter.  
Ich darf nicht haben, was ich will. Ich gehöre nicht dazu.  
Ich habe zwei linke Hände!  
Ich habe es falsch gemacht.  
Ich habe es nicht verdient, auf dieser Welt zu sein.  
Ich habe das, was ich will, nicht verdient.  
Ich habe es zwar geschafft, aber ich habe es nicht perfekt gemacht.  
Ich habe kein Recht auf dieser Welt zu sein.  
Ich habe kein Recht.  
Ich hasse mich!  
Ich kann nicht bekommen, was ich will.  
Ich kann nicht ehrlich sein.  
Ich kann nichts recht machen.  
Ich komme eh' immer zu spät!  
Ich mache immer alles falsch.  
Ich muss bekannt sein.  
Ich muss besser werden.  
Ich muss beweisen, dass ich besser bin.  
Ich muss es richtig machen.  
Ich muss mich vor der Aussenwelt schützen.  
Ich sollte anders sein.  
Ich verdiene keine Anerkennung.  
Ich verdiene keine Aufmerksamkeit.  
Ich verdiene keine Beachtung.  
Ich verdiene keine Privilegien.  
Ich werde euch zeigen, dass ich gut bin.  
Ich werde euch beweisen, dass ich besser bin.

Ich werde hier nicht gebraucht, ich bin hier nur im Weg.  
Ich werde immer kämpfen müssen.  
Ich werde immer versagen. Ich werde mich nie ändern.  
Ich werde nie darüber hinwegkommen.  
Ich werde nie eine gesunde Beziehung haben.  
Ich will mich nicht blamieren.  
Ich will nicht gesehen werden.  
Ich will unsichtbar sein.  
Immer bin ich der Dumme!

## **K**

Keiner interessiert sich für mich.  
Keiner liebt mich!

## **M**

Mach' eine Faust in der Tasche und lächle!  
Man glaubt mir nicht.  
Man kann Dinge falsch machen.  
Man wird von den Mitmenschen doch nur ausgenutzt.  
Meine Bedürfnisse sind schlecht.  
Meine Gefühle sind unerwünscht.

## **N**

Nur wenn ich Leistung erbringe, bin ich etwas wert.

## **P**

Perfektionismus macht mich wertvoll und wichtig.

## **R**

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

## **S**

Sei ja brav, der liebe Gott sieht alles.  
Sie/er lehnt mich ab.  
Sie/er schätzt nicht, was ich für sie/ihn getan habe.  
Sie/er vertraut mir nicht.

## **V**

Veränderung ist schwierig und langwierig.

## **W**

Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.  
Was ich sage, ist unwichtig.  
Was ich will, ist schlecht.  
Was mich wertvoll und wichtig macht ist, wenn andere gut von mir denken.  
Wie kann man nur so blöd sein!  
Wo Licht ist, ist auch Schatten!

## **Z**

Zeig niemals Dein wahres Gesicht!  
Zuerst die anderen, dann ich.



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)