

Häufige Glaubenssätze

Viele Glaubenssätze wirken im Hintergrund unseres Denkens, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Manchmal erkennen wir sie erst, wenn wir einen Satz lesen und merken: „**Dieser Gedanke kommt mir bekannt vor.**“

Die folgende Liste enthält einige Glaubenssätze, die vielen Menschen begegnen. Vielleicht findest du darunter auch Gedanken, die dich selbst betreffen.

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich muss alles richtig machen.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Ich muss stark sein.
- Ich darf keine Schwäche zeigen.
- Ich muss es allen recht machen.
- Ich darf niemanden enttäuschen.
- Ich muss perfekt sein.
- Ich muss mich mehr anstrengen als andere.
- Andere sind besser als ich.
- Ich werde nicht gesehen.
- Meine Leistung wird nicht wertgeschätzt.
- Ich bin nicht wichtig.
- Ich bin zu viel.
- Ich darf keine Probleme machen.
- Ich darf nicht auffallen.
- Ich muss mich anpassen.
- Ich muss immer funktionieren.
- Ich darf keine Hilfe brauchen.
- Ich muss alles alleine schaffen.

Fragen zur Selbstreflexion

- Welcher dieser Sätze kommt dir spontan bekannt vor?
- Gab es einen Satz, der beim Lesen ein besonderes Gefühl ausgelöst hat?
- Taucht einer dieser Gedanken in deinem Alltag immer wieder auf?
- Gibt es vielleicht noch einen anderen Satz, der für dich typisch ist?