

< 299 GLAUBENSSÄTZE

**ERFOLG
LEBEN
SELBST** 

ERFOLG

- o Alle Reichen sind korrupt.
- o Alle Reichen sind Schweine.
- o Alles hat seinen Preis.
- o Arbeit geht vor Vergnügen.
- o Das Leben ist kein Ponyhof
- o Das Leben ist schwer.
- o Das Leben ist teuer.
- o Das letzte Hemd hat keine Taschen.
- o Das steht mir nicht zu.
- o Der Mann bringt das Geld nach Hause.
- o Der Schnellere ist der Geschwindere.
- o Du kannst nicht den 10 Rädler und die Semmel haben...
- o Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr als dass ein Reicher in den Himmel kommt.
- o Es gibt nicht genug für alle.
- o Es gibt Wichtigeres als Geld.
- o Es ist besser erfolglos zu bleiben, um weiterhin beliebt zu bleiben.
- o Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
- o Es macht einen nur härter wenn es schwer im Leben läuft.
- o Es steht in den Sternen geschrieben, ob ich reich werde.
- o Es wäre besser, wenn es kein Geld gäbe.
- o Geben ist seliger denn nehmen.
- o Gehe nicht den einfachen Weg.
- o Geld (allein) macht (auch) nicht glücklich.
- o Geld bringt nur Sorgen.
- o Geld bringt nur Verantwortung mit sich.
- o Geld ist die Messlatte für meinen Erfolg.
- o Geld ist die Wurzel allen Übels.
- o Geld ist nicht alles.
- o Geld ist nicht wichtig.
- o Geld ist schmutzig.
- o Geld macht bequem.
- o Geld macht hochnäsiger und arrogant.

ERFOLG

- o Geld macht nicht glücklich.
- o Geld macht nicht glücklich.
- o Geld regiert die Welt.
- o Geld stinkt.
- o Geld verdirbt den Charakter.
- o Geld wird mich glücklich machen.
- o Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern.
- o Glück kann man nicht kaufen.
- o Ich brauche mehr Geld.
- o Ich gewinne nie.
- o Ich hab einfach kein Glück.
- o Ich hab noch nicht genug geschafft.
- o Ich habe es nicht verdient.
- o Ich habe kein Recht, xy ... zu wollen.
- o Ich habe nie Erfolg.
- o Ich habe nie genug Geld.
- o Ich hätte niemals die Disziplin um zu sparen.
- o Ich kann mich nicht beklagen.
- o Ich komme nie an das grosse Geld.
- o Ich muss es schwer im Leben haben.
- o Ich schaffe es nie.
- o Ich verdiene keine Fülle.
- o Im Leben bekommst du nichts geschenkt.
- o Immer wenn ich Geld bekomme, hat ein anderer es verloren.
- o Ja, ja – die Reichen.
- o Lieber arm und glücklich als reich und krank.
- o Macht bringt das Schlimmste im Menschen zum Vorschein.
- o Macht gehört zum Leben wie Ohnmacht.
- o Macht haben immer nur wenige.
- o Macht ist gut, wenn man sie richtig anwendet.
- o Macht ist schlecht.

LEBEN

- o Alles ist vorherbestimmt.
- o Andere haben es besser als ich.
- o Bescheidenheit ist eine Zier.
- o Da ist doch ein Haken an der Sache.
- o Dafür bin ich zu alt.
- o Das kann ich mir nicht leisten.
- o Das klappt ja wieder nicht.
- o Das Leben ist hart.
- o Das Leben ist zu schwierig.
- o Das Leben sollte fair sein.
- o Das Leben wird immer ein Kampf sein.
- o Das muss ich mir erst verdienen.
- o Der liebe Gott sieht alles.
- o Die Menschen sind ja so dumm.
- o Die Welt ist kein sicherer Ort.
- o Eltern sollten ihre Kinder lieben.
- o Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- o Es darf mir nicht gut gehen.
- o Es gibt gesunde & ungesunde Nahrung.
- o Es gibt zu viel zu tun.
- o Es sollte keinen Krieg in der Welt geben.
- o Etwas Schreckliches wird geschehen.
- o Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.
- o Ich brauche es, dass meine Mutter/Vater mit mir spricht.
- o Ich brauche keine Hilfe von anderen.
- o Ich brauche meinen Raum.
- o Ich brauche Sicherheit.
- o Ich darf keine Zeit verschwenden.
- o Ich darf mich nicht ausruhen.
- o Ich darf mich nicht entspannen.
- o Ich darf mich nicht öffnen sonst können andere mir was antun.
- o Ich darf mir keine Pause oder Ruhe gönnen.
- o Ich darf mir nichts gönnen.

LEBEN

- o Ich darf mir nur etwas gönnen, wenn...
- o Ich darf nicht auf der faulen Haut rumliegen.
- o Ich erlaube mir nur etwas, wenn...
- o Ich habe es schwer.
- o Ich habe immer Pech.
- o Ich habe kein Glück.
- o Ich habe keine Zeit.
- o Ich habe meine Chance verpasst.
- o Ich habe nicht genug Zeit.
- o Ich habe nie Glück.
- o Ich habe Recht.
- o Ich könnte andere enttäuschen.
- o Ich möchte niemandem zur Last fallen.
- o Ich muss alles unter Kontrolle haben.
- o Ich muss alles wissen.
- o Ich muss andere retten.
- o Ich muss arbeiten.
- o Ich muss bescheiden sein.
- o Ich muss es jedem Recht machen.
- o Ich muss es mir schwer machen.
- o Ich muss es mir verdienen auf dieser Welt zu sein.
- o Ich muss es schwer haben.
- o Ich muss gesund sein.
- o Ich muss gut aussehen.
- o Ich muss hart arbeiten.
- o Ich muss leiden.
- o Ich muss mich beeilen.
- o Ich muss mich schützen.
- o Ich muss vorsichtig sein im Leben.
- o Ich muss was tun.
- o Ich nehme nur etwas für mich in Anspruch, wenn...
- o Ich nehme nur, wenn ein machtvoller Mensch es mir erlaubt hat.
- o Ich treffe nie die richtigen Leute.

LEBEN

- o Ich verdiene keine Liebe.
- o Ich weiss, was für andere das Beste ist.
- o Ich weiß es besser als die anderen.
- o Ich weiss nicht, was ich tun soll.
- o Ich weiss nicht, was ich will.
- o Ich werde es euch allen zeigen was ich kann.
- o Ich will in Ruhe gelassen werden.
- o Im Leben muss man sich durchbeissen.
- o Im Schweisse Deines Angesichts.
- o Kinder sind böse.
- o Kinder sollten ihre Eltern lieben.
- o Krank sein hat auch seine Vorteile.
- o Liebe kann man nicht kaufen.
- o Man muß das Leben nehmen wie es kommt.
- o Man sollte mich nicht ignorieren.
- o Männer sind eben so.
- o Männer sind Schweine.
- o Männer sind untreu.
- o Männer weinen nicht.
- o Mein Körper sollte gesund sein.
- o Meine Eltern sollten mich akzeptieren.
- o Menschen sind nicht vertrauenswürdig.
- o Menschen sind zerstörerisch.
- o Menschen sollten dankbar sein.
- o Menschen sollten ihre Versprechen halten.
- o Menschen sollten mich respektieren.
- o Menschen sollten nicht lügen.
- o Menschen sollten nicht wütend sein.
- o Menschen sollten Tiere nicht ausnützen.
- o Menschen wollen geführt werden.
- o Menschen zerstören die Umwelt.
- o Niemand darf sehen was ich fühle.
- o Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.
- o Sei immer wachsam.
- o Sei zufrieden mit dem, was du hast.

SELBSTLIEBE

- o Alle Menschen wollen mir böses.
- o Andere interessieren sich nicht für das was ich zu sagen habe.
- o Andere können mich verletzen.
- o Andere wollen mir böses.
- o Auf mich ist kein Verlass.
- o Autorität gibt Sicherheit.
- o Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine eigenen.
- o Das hat bei mir noch nie geklappt.
- o Der Gescheitere gibt nach, der Esel bleibt stehen.
- o Der Klügere gibt nach.
- o Der Teufel schießt immer auf denselben Haufen.
- o Es hat sowieso keinen Zweck.
- o Es ist alles falsch was ich will.
- o Es ist gefährlich Aufmerksamkeit zu erlangen.
- o Es ist wichtig was andere über mich denken.
- o Etwas stimmt nicht mit mir.
- o Fehler und Scheitern sind schlecht.
- o Fett macht dick.
- o Frauen sind auch nicht besser!
- o Gefühle anderer sind wichtiger als meine eigenen.
- o Gefühle zu zeigen ist gefährlich.
- o Ich bekomme nie was ich will.
- o Ich bin anderen egal.
- o Ich bin der Welt hilflos ausgeliefert.
- o Ich bin dumm.
- o Ich bin ein Opfer der Ungerechtigkeit.
- o Ich bin ein schlechter Mensch.
- o Ich bin ein Versager.
- o Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.
- o Ich bin faul.
- o Ich bin hässlich.
- o Ich bin hilflos und ein Opfer.
- o Ich bin im Recht.
- o Ich bin nicht gut genug.

SELBSTLIEBE

- o Ich bin nicht liebenswert.
- o Ich bin nicht mutig genug.
- o Ich bin nicht normal.
- o Ich bin nicht wichtig.
- o Ich bin nicht willkommen.
- o Ich bin nichts wert.
- o Ich bin nur etwas wert wenn ich Leistung bringe.
- o Ich bin nutzlos.
- o Ich bin schlecht.
- o Ich bin schüchtern.
- o Ich bin schwach.
- o Ich bin unerwünscht.
- o Ich bin unordentlich.
- o Ich bin unpünktlich.
- o Ich bin unwichtig.
- o Ich bin unzulänglich.
- o Ich bin wertlos.
- o Ich bin zu dick/dünn.
- o Ich bin zu jung/ich bin zu alt für ...
- o Ich bin zu klein dafür.
- o Ich bin zu nichts zu gebrauchen.
- o Ich bin nicht wichtig.
- o Ich brauche meinen Vater/meine Mutter.
- o Ich darf nicht was ich will.
- o Ich gehöre nicht dazu.
- o Ich habe 2 linke Hände.
- o Ich habe es falsch gemacht.
- o Ich habe es nicht verdient auf dieser Welt zu sein.
- o Ich habe es nicht verdient was ich will.
- o Ich habe es zwar geschafft, aber ich habe es nicht perfekt gemacht.
- o Ich habe kein Recht auf dieser Welt zu sein.
- o Ich habe kein Recht.
- o Ich hasse mich!

SELBSTLIEBE

- o Ich kann nicht bekommen was ich will.
- o Ich kann nicht ehrlich sein.
- o Ich kann nichts recht machen.
- o Ich komme immer zu spät.
- o Ich mache immer alles falsch.
- o Ich muss beweisen das ich besser bin.
- o Ich muss doch nicht traurig sein.
- o Ich muss es richtig machen.
- o Ich muss mich vor der Außenwelt schützen.
- o Ich muss vernünftig sein.
- o Ich sollte anders sein.
- o Ich verdiene keine Anerkennung.
- o Ich verdiene keine Aufmerksamkeit.
- o Ich verdiene keine Privilegien.
- o Ich werde es euch zeigen das ich gut bin.
- o Ich werde euch beweisen das ich besser bin.
- o Ich werde hier nicht gebraucht, ich bin hier nur im Weg.
- o Ich werde immer kämpfen müssen.
- o Ich werde immer versagen.
- o Ich werde mich nie ändern.
- o Ich werde nie darüber hinwegkommen.
- o Ich werde nie eine gesunde Beziehung haben.
- o Ich will mich nicht blamieren.
- o Ich will nicht gesehen werden.
- o Ich will unsichtbar sein.
- o Immer bin ich der Dumme.
- o Keiner interessiert sich für mich.
- o Keiner liebt mich.
- o Mach' eine Faust in der Tasche und lächle.
- o Männer sind eine Bedrohung.
- o Man glaubt mir nicht.
- o Man wird von den Mitmenschen doch nur ausgenutzt.
- o Meine Gefühle sind unerwünscht.
- o Nur wenn ich Leistung erbringe bin ich etwas wert.
- o Perfektionismus macht mich wertvoll und wichtig.

SELBSTLIEBE

- o Sei ja brav, der liebe Gott sieht alles.
- o Sie/er lehnt mich ab.
- o Sie/er schätzt nicht, was ich getan habe für sie/ihn.
- o Sie/er vertraut mir nicht.
- o Veränderung ist schwierig und langwierig.
- o Was ich sage ist unwichtig.
- o Was mich wertvoll & wichtig macht ist wenn andere gut von mir Denken.
- o Wie kann man nur so blöd sein.
- o Wo Licht ist, ist auch Schatten.
- o Zeig niemals Dein wahres Gesicht.
- o Zuerst die anderen, dann ich.

NOTIZEN

CATRIN AND JACOB

**Wenn man sich selbst verändert, dann verändert man die Welt.
Wenn du dein Denken veränderst, dann veränderst du wie du handelst.
So wird sich auch die Welt um dich herum verändern.
Nicht nur weil du die Umwelt mit anderen Augen ansiehst,
sondern weil die Veränderung dir ermöglicht Handlungen zu vollbringen,
die vorher nicht möglich waren, oder an die du nie gedacht hast,
solange du in dem alten Verhaltensmuster steckst.**

Gandhi

IMPRESSUM

„299 NEGATIVE GLAUBENSsätze“

Veröffentlichung: Juni 2020
Autorin: Catrin Kreys – www.catrinandjacob.com

Version 1.0 © Copyright 2020
Catrin Kreys

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Catrin Kreys) eingeholt zu haben. Gern kannst Du den Link zu diesem PDF in den sozialen Netzwerken verbreiten: www.catrinandjacob.com/choose-beautiful/

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.