



Liste negativer Glaubenssätze im Allgemeinen

Frauen sind schwach
Männer sind böse
Die Welt ist schlecht/Gefährlich
Einem wird nichts geschenkt im Leben
Das geht sowieso schief
Reden bringt nichts
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

Liste negativer Glaubenssätze, die unmittelbar deinen Selbstwert betreffen:

Ich bin nichts wert
Ich bin nicht gewollt
Ich bin nicht willkommen
Ich bin nicht liebenswert
Ich bin schlecht
Ich bin zu dick
Ich genüge nicht
Ich bin schuld
Ich bin klein
Ich bin dumm
Ich bin nicht wichtig
Ich kann nichts
Ich darf nicht fühlen
Ich komme zu kurz
Ich bin die Kleine
Ich bin ein Versager
Ich bin falsch
... Usw.



Liste negativer Glaubenssätze über meine Beziehung zu meinen Pflegepersonen

Ich falle zur Last
Ich bin für deine Laune verantwortlich
Ich bin unerwünscht
Ich enttäusche dich
Ich kann dir nicht vertrauen
Ich muss immer auf der Hut sein
Ich muss auf deine Gefühle Rücksicht nehmen
Ich bin unterlegen
Ich muss auf dich aufpassen
Du liebst mich nicht
Du hasst mich
Ich bin stärker als du
Ich bin ohnmächtig
Ich bin hilflos
Ich werde nicht ernst genommen
Ich bin unwichtig
... usw.

Liste negativer Glaubenssätze, die mir als Lösung (Verhaltensmuster) für das Problem mit meine Pflegepersonen dienen

Ich muss lieb und artig sein
Ich muss deine Erwartungen erfüllen
Ich muss alles richtig machen
Ich darf mich nicht wehren
Ich muss mich anpassen
Ich muss es allein schaffen
Ich darf keinen eigenen Willen haben