

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ab dem Alter von 50 geht es bergab.	Behauptungen, Leitsätze
Adel ist Adel und Volk ist Volk.	Herkunft, Familie
Alle anderen sind wichtiger als ich, besonders die in meinem Umfeld.	Identität / Selbstwert
Alle denken schlecht von mir.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Alle Männer wollen nur das Eine.	Frauen / Männer
Alle Menschen wollen mir Böses.	Sei vorsichtig, kritisch
Alle müssen nach Fairness und Gerechtigkeit streben und sich entsprechend verhalten.	Wunschdenken
Alle Reichen sind geizig.	Geld
Alle Reichen sind korrupt.	Geld
Alle Scheidungskinder haben einen Knacks.	Behauptungen, Leitsätze
Alle Verantwortung hängt nur an mir.	Streng dich an
Allein der Verstand zählt. Gefühle sind überflüssig.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Alles hat seinen Preis.	Behauptungen, Leitsätze
Alles ist vorherbestimmt.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Alles Körperliche ist vergänglich.	Behauptungen, Leitsätze
Alles muss so funktionieren, wie ich es gerne hätte.	Wunschdenken
Alles muss so laufen, wie mir das wünsche und ich es gerne hätte.	Wunschdenken
Alles wäre prima, wenn alle nur so genau wären wie ich.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Alles, was eine hohe Relevanz hat, muss perfekt laufen.	Perfektionismus
Alles, was ich tue läuft schief.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Als Ausländer werde ich niemals richtig anerkannt.	Herkunft, Familie
Als Autorität werde ich respektiert.	Autorität, Macht und Hierarchie
Als Frau habe ich da keine Chance.	Frauen / Männer
Als Frau wird man nicht geboren, man wird dazu gemacht.	Frauen / Männer
Als Frau wirst du im Vertriebe nicht ernst genommen.	Frauen / Männer
Als Frau zieht man in der Männerwelt immer den Kürzeren.	Frauen / Männer
Als Führungskraft muss ich für Harmonie sorgen.“	streng dich an
Als Führungskraft muss man alle gleichbehandeln.	Beruf / Job
Als Führungskraft wird man geboren.	Beruf / Job
Als Kind vom Land kann ich nie wirklich elegant werden.	Herkunft, Familie
Als Mann darf man keine Schwäche zeigen.	Frauen / Männer
Als Mann habe ich da keine Chance.	Frauen / Männer
Als Stadtkind habe ich meine Natürlichkeit verloren.	Herkunft, Familie
Alte Menschen sind verbittert.	Behauptungen, Leitsätze
Am besten geht es mir, wenn ich für mich bin.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Am liebsten habe ich sowieso meine Ruhe.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Am liebsten wäre ich an androgyn.	Frauen / Männer

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Am liebsten würde ich mit meinem Partner verschmelzen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
An den Entscheider kommst du nicht heran.	Autorität, Macht und Hierarchie
An der Spitze wird die Luft dünner.	Autorität, Macht und Hierarchie
An meinen Glaubensüberzeugungen halte ich eisern fest.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Andere achten nicht auf mich.	Sei nicht wichtig
Andere Frauen sind eine Bedrohung für mich.	Frauen / Männer
Andere haben es besser als ich.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Andere haben mehr Glück als ich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Andere interessieren sich nicht für das, was ich zu sagen habe.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Andere können mich verletzen.	Sei vorsichtig, kritisch
Andere Leute werden mich manipulieren und mein Leben kontrollieren.	Sei vorsichtig, kritisch
Andere Männer sind eine Bedrohung für mich.	Frauen / Männer
Andere müssen fair über mich reden.	Wunschdenken
Andere müssen mich fair behandeln	Wunschdenken
Andere müssen sich gefälligst darum bemühen, nicht richtig zu verstehen.	Wunschdenken
Andere sind wesentlich wichtiger als ich.	Identität / Selbstwert
Andere sind wichtiger als ich.	Identität / Selbstwert
Andere wollen mich bevormunden, einschränken, reglementieren.	Sei nicht wichtig
Andere wollen mich immer nur über das Ohr hauen.	Sei vorsichtig, kritisch
Andere wollen mir Böses.	Sei vorsichtig, kritisch
Andere wollen mir schaden.	Sei vorsichtig, kritisch
Anderen fällt alles in den Schoß.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Angesichts des Leids der Welt kann ich nicht glücklich sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Arbeit geht vor Vergnügen.	Beruf / Job
Arbeit ist lästig.	Beruf / Job
Arbeit ist nur anstrengend.	Beruf / Job
Arbeit kann keinen Spaß machen.	Beruf / Job
Arbeit macht keinen Spaß.	Beruf / Job
Arbeit ohne Spaß macht krank.	Beruf / Job
Arbeit schändet nicht.	Beruf / Job
Arbeiten muss jeder, eine Berufung finden nur wenige.	Beruf / Job
Armut ist schlecht, erbärmlich und mies.	Geld
Auch Nichtraucher sterben an Lungenkrebs.	Gesundheit
Auf andere ist kein Verlass.	Sei vorsichtig, kritisch
Auf das bisschen, was ich kann, brauche ich mir wahrhaftig nicht einzubilden, verglichen mit anderen ist das gar nichts.	Sei nicht wichtig
Auf ehrliche Weise wird man nicht reich.	Geld
Auf mich ist kein Verlass.	Streng dich an

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Auf mich kann man sich nicht wirklich verlassen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Augen zu und durch.	Sei stark
Aus der Familientradition kann man nicht ausbrechen.	Herkunft, Familie
Aus einem Ackergaul macht man kein Rennpferd.	Behauptungen, Leitsätze
Aus mir wird nie was.	Sei brav, bescheiden
Ausreichend Geld verdienen ist für mich kein Thema.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Autorität entsteht durch die Anerkennung der anderen.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität erwirbt man sich durch Leistung.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität funktioniert nur über Macht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität gibt den Geführten Sicherheit.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität gibt Sicherheit.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität ist immer anmaßend.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität sollte aus der Kompetenz erwachsen.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität untergräbt die Solidarität.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autorität wird von anderen verliehen.	Autorität, Macht und Hierarchie
Autoritäten machen mich unsicher.	Autorität, Macht und Hierarchie
Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine eigenen.	Sei nicht wichtig
Bei Menschen, mit denen ich viel zu tun habe, muss ich für Harmonie Sorgen, um Streit zu vermeiden.	Sei stark
Bei uns darf man keine Fehler machen.	Perfektionismus
Bei uns in der Familie sterben alle früh.	Herkunft, Familie
Bei uns in der Firma geht sowas nicht.	Beruf / Job
Bescheidenheit ist eine Zier.	Sei nicht wichtig
Bestimmt mache ich alles verkehrt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Bestimmt werde ich mal schwer krank.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Bevor ich delegiere und erkläre, mach ich es lieber selbst.	Beruf / Job
Beziehungen sind nicht verlässlich.	Sei vorsichtig, kritisch
Beziehungen sind schwierig.	Sei vorsichtig, kritisch
Beziehungen sind unsicher, gefährlich und bedrohlich.	Sei vorsichtig, kritisch
Bisher hat sich Gott bei mir noch nicht gemeldet.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Chefs arbeiten länger als Mitarbeiter.	Beruf / Job
Chefs dürfen keine Fehler machen.	Perfektionismus
Chefs sind verantwortlich für die Motivation ihrer Mitarbeiter.	Beruf / Job
Da habe ich keine Chance.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Da ist doch ein Haken an der Sache.	Sei vorsichtig, kritisch
Da muss man hart im Nehmen sein.	Sei stark
Da musste halt dran klotzen.	Sei stark
Da steht mir doch gar nicht zu.	Sei nicht wichtig
Da wir nicht alles wissen können, müssen wir glauben.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Da wo ich dabei bin, muss es fair laufen.	Wunschdenken

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Dafür bin ich zu alt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Dafür bin ich zu alt. Dafür bin ich zu jung.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Dafür habe ich kein Talent.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Dafür wurden die Leute schließlich bezahlt.	Behauptungen, Leitsätze
Daran kann ich nichts machen, weil...	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das bisschen rummhampeln, ist doch gar kein Sport.	Streng dich an
Das funktioniert eben nur in der Großstadt.	Behauptungen, Leitsätze
Das Gehalt es mir nicht so wichtig. Hauptsache die Arbeit macht Spaß.	Beruf / Job
Das gehört sich nicht, wenn das alle machen würden.	Behauptungen, Leitsätze
Das Geld reicht einfach vorn und hinten nicht.	Geld
Das Geld wächst nicht auf Bäumen.	Geld
Das Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern.	Geld
Das Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern.	Geld
Das Gute erkennt man an den Folgen.	Behauptungen, Leitsätze
Das habe ich ja noch nie gekonnt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das haben schon ganz andere versucht. Und sind daran gescheitert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das haben wir schon immer so gemacht.	Beruf / Job
Das hat bei mir noch nie funktioniert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das hätte ich niemals gemacht, dass darf ich auf keinen Fall tun.	Sei nicht du, sei kein Kind
Das ist doch Mist, was du da machst, mach es endlich besser.	Perfektionismus
Das ist doch viel zu viel von anderen verlangt.	Sei nicht wichtig
Das kann ich mir nicht leisten.	Geld
Das kann ich nicht verantworten, ihm das zu verweigern, was soll er denn von mir denken?	Sei nicht wichtig
Das kann ich nicht, dazu bin ich zu empfindlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das klappt ja wieder nicht. Das klappt nie.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das Leben ist anstrengend. Das Leben ist hart.	Streng dich an
Das Leben ist hart.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das Leben ist hart. bzw. Das Leben ist hart und schenkt mir nichts.	Streng dich an
Das Leben ist kein Picknick.	Streng dich an
Das Leben ist kein Spaß. Das Leben ist kein Zuckerschlecken. Das Leben ist schwer.	Streng dich an
Das Leben ist kein Wunschkonzert.	Streng dich an
Das Leben ist sowieso total sinnlos.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Das Leben ist teuer.	Geld
Das Leben ist zu schwierig.	Sei stark
Das Leben muss leicht sein und alles muss einfach sein.	Wunschdenken
Das Leben sollte fair sein.	Wunschdenken
Das Leben wird immer ein Kampf sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das letzte Hemd hat keine Taschen.	Geld
Das liegt am Kantinenessen, da gibt es nichts Leichtes.	Gesundheit
Das liegt bei uns an der Familie. An den Genen, an den Drüsen, an den ...	Herkunft, Familie
Das liegt bei uns in der Familie. Da kann ich nichts machen.	Herkunft, Familie
Das mag bei anderen funktionieren aber bei uns nicht.	Behauptungen, Leitsätze
Das muss ich alleine hinkriegen, das wäre ja gelacht.	Sei stark
Das muss ich mir zuerst verdienen.	Sei stark
Das muss jetzt aber optimal laufen.	Perfektionismus
Das muss schneller gehen, ich habe keine Zeit mehr.	Beeile dich
Das passt zu mir nicht.	Sei brav, bescheiden
Das Produkt spricht für sich.	Beruf / Job
Das schaffe ich nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das schaffe ich sowieso nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das steht mir gar nicht zu.	Sei nicht wichtig
Das steht mir nicht zu.	Sei nicht wichtig
Das traue ich mir nicht zu, mit meiner Gesundheit.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Das war ja jetzt nichts. Das war ja einfach.	Streng dich an
Das was mir wichtig ist, muss so laufen, wie ich mir das vorstelle.	Wunschdenken
Das wird heute wieder ein wahnsinnig anstrengender Tag.	Streng dich an
Das wird nicht gut gehen. Das rächt sich bestimmt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Dazu bin ich viel zu unsicher.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Deine Familie ist ein Schicksal.	Herkunft, Familie
Deinen Mann änderst du nicht mehr.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Dem Chef kann ich es sowieso nicht recht machen.	Beruf / Job
Dem Club, der mich aufnimmt, würde ich nicht beitreten.	Identität / Selbstwert
Den änderst du nicht mehr.	Behauptungen, Leitsätze
Den Status, den ich mir wünsche, erreiche ich sowieso nie.	Autorität, Macht und Hierarchie
Denken ist Macht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Denken ist nichts für mich, ich fühle lieber.	Sei brav, bescheiden
Denken ist unser machtvolleres Werkzeug.	Behauptungen, Leitsätze
Denken kann jeder.	Behauptungen, Leitsätze
Denken kann nicht jeder.	Behauptungen, Leitsätze
Denken und fühlen sind Gegensätze.	Behauptungen, Leitsätze
Denken unterscheidet den Menschen vom Tier.	Behauptungen, Leitsätze

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Der akzeptiert mich ohnehin nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der Alltag macht eine Beziehung kaputt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der andere sitzt er am längeren Hebel, da habe ich keine Chance.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.	Herkunft, Familie
Der Chef muss doch sehen, wie es mir geht.	Beruf / Job
Der Chef muss mich motivieren.	Beruf / Job
Der Chef sollte älter sein als seine Mitarbeiter.	Beruf / Job
Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der Geist muss den Körper beherrschen.	Behauptungen, Leitsätze
Der Gescheitere gibt nach, der Esel bleibt stehen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Der Glaube ist es Menschen Himmelreich.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Der Job als Verkäufer, liegt mir nicht ich kann das einfach nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der Klügere gibt nach.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Der Körper ist Ausdruck der unbewussten Glaubenssätze.	Behauptungen, Leitsätze
Der Körper ist nur ein Gefäß für die Seele.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Der Kunde hat immer recht. Ich darf Kunden nicht widersprechen.	Beruf / Job
Der Kunde orientiert sich nur am Preis.	Beruf / Job
Der Kunde weiß, was er will, und fragt schon.	Beruf / Job
Der liebe Gott sieht alles.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Der mag mich eh nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der Mann / die Frau für mich muss noch gebacken werden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Der Mann bringt das Geld nach Hause.	Geld
Der Mann muss mich verführen.	Frauen / Männer
Der Mensch denkt und Gott lenkt.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Der Mensch ist des Menschen Feind.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Der Mensch ist ein Herdentier.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben.	Beruf / Job
Der Schnellere ist der Geschwindere.	Beeile dich
Der Sitz sowieso am längeren Hebel.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Der Starke braucht keine Gruppen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Der Stress macht mich krank.	Gesundheit
Der Teufel schießt immer auf denselben Haufen.	Behauptungen, Leitsätze
Der Tod ist ein Tor zu einem anderen Leben.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Der Tod ist unvermeidlich, aber nicht die Art des Sterbens.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Der Wettbewerb ist gnadenlos, es herrscht ein einziger Preiskampf.	Beruf / Job
Der Wettbewerb ist günstiger.	Beruf / Job
Die anderen bestimmen, was normal ist.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die anderen brauchen mich.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Die anderen können das viel besser als ich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Die anderen müssen auf mich eingehen, wenn ich krank bin.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die anderen müssen doch sehen, dass es mir schlecht geht.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die anderen müssen sich auch mal um mich kümmern.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die anderen sind alle so gebildet, da kann ich gar nicht mithalten.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die anderen sind schuld, dass es mir schlecht geht.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die anderen sind schuld.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die Arbeit macht mich krank.	Gesundheit
Die Chefin ist doch eh nur eine Quotenfrau.	Frauen / Männer
Die denken ja sowieso nur schlecht von mir.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die Dummheit der Menschen ist grenzenlos.	Behauptungen, Leitsätze
Die Familie ist ein Gefängnis.	Herkunft, Familie
Die Geburt in eine Gruppe ist ein Schicksal.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die Gedanken reflektieren die Realität.	Wunschdenken
Die gesellschaftliche Schicht ist unerheblich.	Wunschdenken
Die halten mich sicher für kleinlich und unfreundlich.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die Jagd nach dem Glück ist eine Sorge.	Behauptungen, Leitsätze
Die Jugend von heute strengt sich nicht an.	Behauptungen, Leitsätze
Die kennen sich alle schon so lange, da ist ein Neuling nicht willkommen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die Kollegen machen sich über meine Vorschläge doch nur lustig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Die Konkurrenz wird immer besser und größer.	Beruf / Job
Die lachen mich ja doch glatt aus, wenn ich zugebe, dass ich keine Kraft mehr habe.	Sei stark

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Die Leidenschaft nimmt mit der Zeit ab.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Die Leistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Die Leute mögen mich nicht.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Die Leute werden mich verraten. Die Leute werden mich betrügen.	Sei vorsichtig, kritisch
Die Liebe nimmt mir die Luft zum Atmen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Die meisten Menschen denken nur an sich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Die meisten Menschen sind zu faul zum Denken.	Behauptungen, Leitsätze
Die Menschen machen ihre Grenzen selbst.	Behauptungen, Leitsätze
Die Menschen sind ja so dumm.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Die Menschen sind nicht vertrauenswürdig.	Sei vorsichtig, kritisch
Die Menschheit hat ihre Möglichkeiten fast ausgeschöpft.	Behauptungen, Leitsätze
Die Möglichkeiten für den Menschen sind unbegrenzt.	Behauptungen, Leitsätze
Die Reichen werden immer reicher, die Armen immer ärmer.	Geld
Die Schnellen fressen die Langsamen.	Beruf / Job
Die Ursprungsfamilie prägt uns mehr als alles andere.	Herkunft, Familie
Die Welt ist kein sicherer Ort.	Sei vorsichtig, kritisch
Die Welt ist schlecht.	Sei vorsichtig, kritisch
Die Welt schuldet mir etwas.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Die wirklichen Entscheider werden sowieso von ihrem Vorzimmer Drachen abgeschirmt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Die Zukunft gehört den an androgynen (Vereinigung männlicher und weiblicher Merkmale) Menschen	Behauptungen, Leitsätze
Diese extreme Nähe brauche ich nicht, das liegt mir nicht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Diese Klamotten sind doch viel zu ausgefallen, das passt doch gar nicht zu mir.	Sei nicht du, sei kein Kind
Diese Leute sind mir zu oberflächlich/abgehoben/arrogant/bieder.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Diese Welt ist ein feindlicher Ort für mich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Diese Welt ist ein sicherer Ort für mich.	Wunschdenken
Dieses Leben ist nichts für mich.	Identität / Selbstwert
Drängt dich nur nicht in den Vordergrund. Das können andere besser als du.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Du bist ein ganz lieber.	Sei nicht du, sei kein Kind
Du bist ein Idiot, nun streng dich doch mal ein bisschen an.	Streng dich an
Du bist ein Trotzkopf.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Du bist genau wie dein Vater/deine Mutter/Onkel Max.	Sei nicht du, sei kein Kind
Du bist nicht so wichtig, halte dich mal zurück.	Sei nicht wichtig

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Du bist nicht wichtig.	Identität / Selbstwert
Du bist nichts wert.	Identität / Selbstwert
Du bist und bleibst ein „Moppelchen“.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Du bist zu klein dafür.	Sei brav, bescheiden
Du kommst immer zu spät.	Beeile dich
Du musst besser werden.	Sei stark
Du musst das hinkriegen, sonst bist du ein kompletter Versager.	Sei stark
Du musst doch nicht traurig sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Du musst vernünftig sein.	Sei nicht wichtig
Du solltest dich schämen, wegen dem bisschen so ein Aufstand zu machen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Du Weichei, stell dich doch nicht so an.	Sei stark
Durch Krankheit bekomme ich Liebe und Aufmerksamkeit.	Gesundheit
Echte Liebe bedeutet blindes Verständnis.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Echte Männer weinen nicht.	Sei stark
Egal, was ich tue - mich nimmt sowieso keiner ernst.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Egal, wie viel Geld ich verdiene, es reicht nie.	Geld
Egal, wo ich bin, ich werde immer sofort aufgenommen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein reicher in den Himmel kommt.	Geld
Eigenlob stinkt.	Sei nicht wichtig
Ein Arbeiterkind kann nur ein Arbeiter werden. Deine Herkunft ist ein Schicksal.	Herkunft, Familie
Ein Chef sollte einfach perfekt sein.	Perfektionismus
Ein Gentleman hält Frauen immer die Tür auf.	Frauen / Männer
Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.	Gesundheit
Ein gesunder Körper ist das wichtigste.	Gesundheit
Ein Grünschnabel taugt nicht zum Chef.	Sei nicht wichtig
Ein Indianer kennt keinen Schmerz.	Sei stark
Ein Indianer kennt keinen Schmerz.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ein Leben außerhalb meiner Glaubensgemeinschaft ist für mich nicht vorstellbar.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ein Misserfolg in dieser Sache wäre das Schlimmste, was ich mir vorstellen kann.	Streng dich an
Ein richtiger Mann muss auch etwas aushalten können.	Sei stark
Ein richtiger Mann tut das nicht.	Sei nicht du, sei kein Kind
Eine Diät halte ich sowieso nicht durch.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Eine Frau geht nie auf einen Mann zu.	Frauen / Männer
Eine Frau im Chefsessel kann sich nicht durchsetzen.	Autorität, Macht und Hierarchie

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Eine Führungskraft sollte morgens der erste und abends der letzte sein.	Beruf / Job
Eine gute Mutter arbeitet nicht.	Behauptungen, Leitsätze
Einfach frech zu sagen, was ich will, ist ein unmögliches Benehmen.	Sei nicht wichtig
Eins nach dem anderen, nur keine Hektik.	Behauptungen, Leitsätze
Einzelkinder sind verwöhnt.	Behauptungen, Leitsätze
Eltern geben Halt und Mut.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Eltern sollten ihre Kinder lieben.	Behauptungen, Leitsätze
Entweder ich habe Macht, oder ich werde eingemacht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Erfolg ist gefährlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.	Streng dich an
Erst wenn ich mächtig bin, werde ich glücklich sein.	Autorität, Macht und Hierarchie
Es darf mir nicht gut gehen.	Identität / Selbstwert
Es gibt immer mehr Kriege auf der Welt.	Behauptungen, Leitsätze
Es gibt keine Gerechtigkeit. Die Welt ist schlecht.	Sei vorsichtig, kritisch
Es gibt keinen Ausweg.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es gibt nicht genug für alle.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es gibt nur die universelle Liebe.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Es gibt nur eine Ethik für alle Menschen.	Behauptungen, Leitsätze
Es gibt viel zu tun.	Streng dich an
Es gibt weder Talent noch Intelligenz.	Behauptungen, Leitsätze
Es gibt wichtigeres als Geld.	Geld
Es gilt, das körperliche zu überwinden.	Streng dich an
Es hat sowieso keinen Zweck.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es ist besser erfolglos zu bleiben, um weiterhin beliebt zu sein.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Es ist ein Zeichen von Intelligenz, seine Talente zu finden.	Behauptungen, Leitsätze
Es ist falsch was ich will.	Sei nicht wichtig
Es ist gefährlich Aufmerksamkeit zu erlangen.	Sei nicht wichtig
Es ist immer alles meine Schuld. Ich bin an allem schuld.	Identität / Selbstwert
Es ist ja ohnehin alles umsonst.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es ist mein gutes Recht, auch mal krank zu sein.	Gesundheit
Es ist nicht alles Gold, was glänzt	Geld
Es ist nicht genug für alle da.	Sei brav, bescheiden
Es ist nicht in Ordnung, um Hilfe zu bitten.	Streng dich an
Es ist nicht sicher, meine Gefühle auszudrücken. Es ist nicht sicher, meine Gefühle zu zeigen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Es ist schrecklich, wenn man nie ganz gesund ist.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Es ist schwer viel Geld zu verdienen, wenn man aus einer Arbeiterfamilie kommt.	Geld
Es ist schwer viel Geld zu verdienen.	Geld
Es ist sinnvoll, Grenzen zu erweitern.	Streng dich an
Es ist so ungerecht, dass immer alles an mir hängen bleibt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es ist vorprogrammiert, dass ich zurückgewiesen werde.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es ist wichtig was andere über mich denken.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Es lohnt sich nicht, über Grenzen zu spekulieren.	Behauptungen, Leitsätze
Es macht einen nur härter, wenn es schwer im Leben läuft.	Sei stark
Es muss doch in der Welt gerecht zugehen.	Wunschdenken
Es reicht, wenn ich den / die finde mit der ich glücklich werden kann.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Es sollte kein Krieg in der Welt geben.	Wunschdenken
Es steht in den Sternen geschrieben, ob ich reich wäre.	Geld
Es stinkt mir, aber das zu sagen gehört sich einfach nicht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Es streng dich doch mal richtig an.	Sei stark
Es wäre besser, wenn es kein Geld gebe.	Geld
Es wäre besser, wenn ich nicht da wäre.	Identität / Selbstwert
Es wird mir sowieso misslingen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Es wird nicht anerkannt was ich sage.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Esoterik und Spiritualität sind für mich nichts.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Esse gefälligt deinen Teller leer. Man muss seinen Teller leer essen.	Behauptungen, Leitsätze
Ethik hat mit Moral nichts zu tun.	Behauptungen, Leitsätze
Ethik ist etwas Individuelles.	Behauptungen, Leitsätze
Ethik sollte immer der höchste Wert sein.	Behauptungen, Leitsätze
Etwas Schreckliches wird geschehen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Etwas stimmt nicht mit mir.	Identität / Selbstwert
Existiere nicht.	Identität / Selbstwert
Familie ist das beständigste im Leben.	Herkunft, Familie
Fehler und Scheitern sind schlecht.	Perfektionismus
Flink wie die Windhunde, zäh wie Leder und hart wie Kruppstahl.	Sei stark
Fortuna ist eine launenhafte Frau.	Behauptungen, Leitsätze
Frag nicht! Mach einfach, was die gesagt wird.	Sei nicht wichtig
Frauen / Männern kann man nicht trauen.	Frauen / Männer
Frauen haben keine Ahnung von Technik.	Frauen / Männer
Frauen haben keinen Sinn für Orientierung.	Frauen / Männer
Frauen hoffen, dass sie ihre Männer ändern können.	Frauen / Männer
Frauen kann man nicht vertrauen.	Frauen / Männer

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Frauen sind auch nicht besser.	Frauen / Männer
Frauen sind gefühlsbetonte als Männer.	Frauen / Männer
Frauen sind mir irgendwie suspekt. Männer sind mir irgendwie suspekt.	Frauen / Männer
Frauen sind nur an Männern interessiert, die Geld oder Macht haben.	Frauen / Männer
Frauen sind schlecht in Mathe.	Behauptungen, Leitsätze
Frauen sollten ihren Männern Untertan sein.	Frauen / Männer
Frauen stehen doch nur auf reiche Kerle.	Frauen / Männer
Frauen tun mir weh.	Frauen / Männer
Frauen tun sich leichter im Vertrieb.	Frauen / Männer
Freundschaft ist unser höchstes Gut.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Früher gab es mehr Schnee und öfter weiße Weihnachten.	Behauptungen, Leitsätze
Früher war alles besser.	Behauptungen, Leitsätze
Führen kann man nicht lernen.	Beruf / Job
Führungskräfte motivieren sich selbst.	Beruf / Job
Führungskräfte müssen alle Führungsaufgaben richtig machen und absolut zuverlässig sein.	Perfektionismus
Für den anderen ist das jetzt so wichtig, da muss ich mich einfach mal zurücknehmen.	Sei nicht wichtig
Für einen Jobwechsel ist es jetzt zu spät. Ich bin schon viel zu lange in dieser Firma.	Beruf / Job
Für Geld muss man hart arbeiten.	Geld
Für Gesundheit muss man etwas tun.	Streng dich an
Für meine Gesundheit kann ich nichts tun.	Gesundheit
Für mich bedeutet Leben, zu leiden und unglücklich zu sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Für mich interessiert sich sowieso niemand.	Identität / Selbstwert
Für mich ist das wichtigste, geliebt zu werden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Für mich ist es das wichtigste zu lieben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Für mich ist Sex nicht so wichtig.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Für mich sind Himmel, Hölle und alles andere Schwachsinn.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Für mich zählt nur das, was beweisbar ist.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Für Sport habe ich keine Zeit.	Gesundheit
Für X braucht man aber eine Ausbildung als Y.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Geben ist seliger denn nehmen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Gefühle anderer sind wichtiger als meine eigenen.	Sei nicht wichtig
Gefühle haben am Arbeitsplatz nichts zu suchen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Gefühle kann man nicht kontrollieren.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Gefühle muss man unter Kontrolle behalten.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Gefühle sind wichtiger als Gedanken.	Behauptungen, Leitsätze
Gefühle zeigen macht schwach.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Gefühle zeigen passt einfach nicht in die Situation.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Gefühle zu zeigen ist gefährlich.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Gegen die kommt sowieso kein anderer an.	Autorität, Macht und Hierarchie
Gegen die kommt unsereins sowieso nicht an.	Autorität, Macht und Hierarchie
Gegen die Konzerne kommt keiner an.	Autorität, Macht und Hierarchie
Gegen die Moral sollte man nicht verstoßen.	Behauptungen, Leitsätze
Gehe nicht den einfachen Weg.	Streng dich an
Geht das denn nicht schneller! Was sind denn das für lahme Krücken, die hier rumschleichen!	Beeile dich
Geld allein macht auch nicht glücklich.	Geld
Geld beruhigt.	Geld
Geld bringt nur Sorgen.	Geld
Geld bringt nur Verantwortung mit sich.	Geld
Geld haben wollen bedeutet harte Arbeit.	Geld
Geld ist der Gegenwert für Leistung.	Geld
Geld ist die Messlatte für meinen Erfolg.	Geld
Geld ist die Wurzel allen Übels	Geld
Geld ist nicht alles.	Geld
Geld ist nicht spirituell.	Geld
Geld ist nicht wichtig.	Geld
Geld ist schmutzig.	Geld
Geld ist Unabhängigkeit.	Geld
Geld kommt nur durch harte Arbeit.	Geld
Geld macht auch nicht glücklich.	Geld
Geld macht bequem.	Geld
Geld macht glücklich.	Geld
Geld macht hochnäsig und arrogant.	Geld
Geld macht mich unabhängig.	Geld
Geld macht nicht glücklich.	Geld
Geld oder Liebe.	Geld
Geld regiert die Welt.	Geld
Geld schafft Gutes.	Geld
Geld stinkt. Geld stinkt nicht.	Geld
Geld verdirbt den Charakter.	Geld
Geld wird mich glücklich machen.	Geld
Gesundheit ist das höchste Gut.	Gesundheit
Gesundheit ist der natürlichste Ausdruck des lebendigen.	Gesundheit
Gesundheit ist ein Geschenk Gottes.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Gesundheit nimmt mit dem Alter ab.	Gesundheit
Gesundheit und Krankheit gehören zum Leben.	Gesundheit
Gesundheit war für mich immer selbstverständlich.	Gesundheit
Glauben ist die Grundlage jeder Moral.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glauben ist die Grundlage jeder Religion.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glauben ist ein anderes Wort für Wissen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glauben ist ein schlechter Ersatz für Wissen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glauben ist etwas, was es zu überwinden gilt.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glauben ist notwendig.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glaubens etwas für Kinder und alte Leute.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Glaubensgemeinschaften bestimmen das Leben.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Glück hat nur der Tüchtige.	Streng dich an
Glück ist beständig.	Wunschdenken
Glück ist nur ein flüchtiger Augenblick.	Sei vorsichtig, kritisch
Glück ist vergänglich.	Sei vorsichtig, kritisch
Glück kann man nicht kaufen.	Geld
Glücklich kann nur der werden, der seine Talente lebt.	Streng dich an
Gott existiert nicht.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott existiert.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott hat mich verlassen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott interessiert sich nicht für uns.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott ist die universelle Liebe.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott ist eigentlich eine Göttin.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott ist ein außerirdische. Gott ist zornig und eifersüchtig.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott ist immer bei mir.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott ist in uns allen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott ist nur ein Wort für die Uhr erste Ursache.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Gott wird mich bestrafen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Grenzen existieren nur in unserem Kopf.	Wunschdenken

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Grenzen sind für mich wie eine unüberwindliche Mauer.	Behauptungen, Leitsätze
Gruppen zwingen zur Konformität.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Gute und intelligente Menschen sollten immer vermögend sein.	Geld
Habe ich auch wirklich alles berücksichtigt?	Perfektionismus
Hausfrauen haben es gut.	Frauen / Männer
Hier nimmt mich keiner ernst.	Beruf / Job
Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine Frau.	Frauen / Männer
Hochmut kommt vor dem Fall.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Hoffentlich geht das gut. Wahrscheinlich natürlich nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Hoffentlich merkt keiner, dass ich das eigentlich gar nicht kann.	Sei nicht wichtig
Hoffentlich merkt keiner, dass ich eigentlich gar nicht qualifiziert genug bin.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Höflichkeit hat immer mit guten Manieren zu tun.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich achte sehr auf Statussymbole.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich arbeite nur, um Geld zu verdienen.	Beruf / Job
Ich befürworte die absolute Anti Autorität.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich beherrsche Sex super gut.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich bekomme keine Anerkennung.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bekomme keine Aufmerksamkeit.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bekomme keine Liebe.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bekomme nie genug Liebe.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bekomme nie was ich will.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bekomme Zärtlichkeit nur über Sex.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich belästige die anderen nur mit meinen Wünschen.	Sei nicht wichtig
Ich bemühe mich immer um einen hohen Status.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich beneide andere um ihre Figur.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich beneide die anderen um ihre Gesundheit.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich besitze keinerlei Talente.	Sei brav, bescheiden
Ich bin aber auch zu blöd.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin allein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich bin am falschen Platz.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin am stärksten allein.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich bin amoralisch.	Behauptungen, Leitsätze
Ich bin an allem schuld.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin anderen ausgeliefert.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich bin anderen egal.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin anderen nicht gewachsen.	Sei brav, bescheiden
Ich bin anders und deswegen gehöre ich nicht dazu	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin ausgeliefert.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich bin außer Kontrolle.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin austauschbar.	Identität / Selbstwert
Ich bin bedürftig.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bin beschämend.	Identität / Selbstwert
Ich bin besorgt.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich bin böse.	Identität / Selbstwert
Ich bin das schwarze Schaf meiner Familie.	Identität / Selbstwert
Ich bin dazu bestimmt, ein Opfer zu sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin defekt.	Identität / Selbstwert
Ich bin der Liebe unwürdig.	Identität / Selbstwert
Ich bin der liebenswerteste Mensch, den es gibt	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich bin der Welt hilflos ausgeliefert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin dick.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin doch kein albernes Frauenzimmer.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich bin dumm und habe ein Talent zum Faulenzen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin dumm.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin eben ein totaler Einzelgänger, da kann man nichts machen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich bin eben undiszipliniert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin eben unsportlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin eh an allem schuld.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin ein absoluter Skeptiker.	Sei vorsichtig, kritisch

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich bin ein Aussätziger.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin ein Einzelgänger.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin ein ewig Suchender.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich bin ein Fehler.	Identität / Selbstwert
Ich bin ein Gewinner.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich bin ein Herdentier.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin ein Individualist, ich brauche keine Gruppe.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin ein Niemand.	Identität / Selbstwert
Ich bin ein Opfer der Ungerechtigkeit.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin ein schlechter Mensch.	Identität / Selbstwert
Ich bin ein Verlierer.	Identität / Selbstwert
Ich bin ein Versager.	Identität / Selbstwert
Ich bin ein Verstoßener.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin eine Autorität.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich bin einfach immer ein Pechvogel.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin einfach so unordentlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin einfach zu dumm dafür.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin erfolglos.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin es nicht wert ein glückliches und gesundes Leben zu führen.	Identität / Selbstwert
Ich bin es nicht wert, (um meiner selbst) geliebt zu werden.	Identität / Selbstwert
Ich bin es nicht wert.	Identität / Selbstwert
Ich bin faul.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin fehlerhaft.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin feige / ängstlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin für alles zuständig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin für andere verantwortlich.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin ganz alleine.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin gefangen und kann nicht entkommen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich bin gefangen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin gegen Leistungsterror.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin geizig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin hässlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin hilflos und fühle mich als Opfer.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin hilflos.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin hoffnungslos.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin im Recht und muss mich durchsetzen.	Sei stark
Ich bin immer der Dumme.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bin immer der Letzte. Ich bin immer Letzter.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich bin immer selbst schuld daran.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin inakzeptabel. Ich bin nicht annehmbar.	Identität / Selbstwert
Ich bin inkompetent.	Identität / Selbstwert
Ich bin irgendwie verklemmt in dieser Hinsicht was Sex angeht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich bin kaputt.	Identität / Selbstwert
Ich bin kein richtiger Mann. Ich bin keine richtige Frau.	Frauen / Männer
Ich bin kein wertvoller Mensch.	Identität / Selbstwert
Ich bin langsam.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin machtlos.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin mein Körper.	Identität / Selbstwert
Ich bin minderwertig.	Identität / Selbstwert
Ich bin mir meiner Gefühle nie sicher.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich bin mir meiner Herkunft bewusst.	Herkunft, Familie
Ich bin mir über meine Intelligenz und meine Talente unsicher.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin mir unsicher, was es für mich bedeutet ein Mann zu sein.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich bin mir unsicher, was es für mich bedeutet eine Frau zu sein.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich bin mit meiner Leistungsfähigkeit nicht zufrieden.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin nicht attraktiv genug.	Sei brav, bescheiden
Ich bin nicht bereit.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich bin nicht besser als meine Eltern, deshalb sollte ich niemals mehr Geld verdienen als sie.	Geld
Ich bin nicht erfolgreich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin nicht erwünscht.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht ganz heil / unversehrt.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht genug.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht gewollt.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht gut genug, um geliebt zu werden.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht gut genug.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht gut.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht intelligent.	Sei brav, bescheiden
Ich bin nicht liebenswert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin nicht liebenswürdig.	Sei brav, bescheiden
Ich bin nicht mutig genug.	Sei brav, bescheiden
Ich bin nicht normal.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht richtig.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht sicher.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin nicht so attraktiv wie andere.	Sei brav, bescheiden
Ich bin nicht so wertvoll wie andere.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht talentiert.	Sei brav, bescheiden
Ich bin nicht wichtig. Aber die andern sind es.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht willkommen.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht wirklich.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht würdig Erfolg zu haben.	Identität / Selbstwert
Ich bin nicht zu reparieren.	Identität / Selbstwert
Ich bin nichts Besonderes.	Identität / Selbstwert
Ich bin nichts wert und deshalb bin ich auch nicht liebenswert.	Identität / Selbstwert
Ich bin nichts wert.	Identität / Selbstwert
Ich bin noch niemals von jemandem wirklich geliebt worden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich bin nur etwas wert, wenn ich anderen Menschen helfe.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich bin nur etwas wert, wenn ich dafür Sorge, angenommen zu werden.	Identität / Selbstwert
Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste, womit ich viel Geld verdiene.	Identität / Selbstwert
Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.	Identität / Selbstwert
Ich bin nur etwas wert, wenn ich geliebt werde.	Identität / Selbstwert
Ich bin nur etwas wert, wenn ich Leistung bringen.	Streng dich an
Ich bin nur etwas wert, wenn ich meine Erwartungen an mich selbst erfülle.	Identität / Selbstwert
Ich bin nur im Weg.	Identität / Selbstwert
Ich bin nutzlos. Ich bin ein Nichtsnutz. Ich bin zu nichts nutze.	Identität / Selbstwert
Ich bin peinlich.	Identität / Selbstwert
Ich bin schlecht.	Identität / Selbstwert

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich bin schon über 50, was kann ich da noch erwarten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin schon wieder so spät dran, und die trödeln da so herum.	Beeile dich
Ich bin schüchtern.	Sei brav, bescheiden
Ich bin schuldig.	Identität / Selbstwert
Ich bin schwach.	Identität / Selbstwert
Ich bin selbst schuld, dass ich...	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin so uninteressant, ich kann sowieso nicht mitreden.	Sei brav, bescheiden
Ich bin stark und kein Schlappschwanz.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich bin überragend (und habe deshalb eine Sonderstellung verdient).	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich bin unattraktiv. Ich bin unattraktiv für Andere.	Sei brav, bescheiden
Ich bin unausgeglichen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin unbedeutend.	Identität / Selbstwert
Ich bin unerwünscht.	Identität / Selbstwert
Ich bin unfähig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin uninteressant (und die Leute werden mich deshalb verlassen).	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin uninteressant ich kann noch dazu ohnehin nichts beitragen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin unordentlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin unpünktlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin unsicher.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin unsichtbar.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich bin unsympathisch (nicht liebenswert).	Identität / Selbstwert
Ich bin unvollkommen.	Identität / Selbstwert
Ich bin unwichtig, ich muss mich zurückhalten, wenn Erwachsene reden.	Sei nicht wichtig
Ich bin unwichtig.	Identität / Selbstwert
Ich bin unwürdig.	Identität / Selbstwert
Ich bin unzulänglich.	Identität / Selbstwert
Ich bin verantwortlich für alles und jeden.	Identität / Selbstwert
Ich bin verletzlich (angreifbar).	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin verrückt.	Identität / Selbstwert
Ich bin verwirrt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin vom Pech verfolgt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich bin weniger wert als andere.	Identität / Selbstwert
Ich bin wertlos.	Identität / Selbstwert
Ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen.	Identität / Selbstwert
Ich bin zu alt, um...	Sei brav, bescheiden
Ich bin zu dick.	Sei brav, bescheiden
Ich bin zu dünn.	Sei brav, bescheiden
Ich bin zu jung/bin zu alt für...	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich bin zu klein.	Sei brav, bescheiden
Ich bin zu nichts zu gebrauchen.	Identität / Selbstwert
Ich bin zum Erfolg geboren.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich brauche abends mein Glas Wein, damit ich mich entspannen kann.	Gesundheit
Ich brauche Aufmerksamkeit von Anderen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich brauche den regen Austausch mit anderen Menschen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich brauche diese Schmuserei nicht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich brauche einen Partner zum Überleben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich brauche es, dass meine Mutter mein Vater mit mir spricht.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Ich brauche kein Seminar, ich bin seit 20 Jahren Chef.	Beruf / Job
Ich brauche keine Beziehungen. Ich komme sehr gut alleine klar. Ich will keine Beziehung.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich brauche keine Familie.	Herkunft, Familie
Ich brauche keine Gefühle.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich brauche keine Gruppenzugehörigkeit.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich brauche keine Hilfe von anderen.	Sei stark
Ich brauche keine Hilfe, ich kann das auch alleine.	Sei stark
Ich brauche lange, bis ich mich jemandem öffnen kann.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich brauche mehr Geld.	Geld
Ich brauche mein Vater meine Mutter.	Sei stark
Ich brauche meinen Raum.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich brauche Sicherheit.	Streng dich an
Ich darf auf keinen Fall irgendwelche schlimmen Fehler machen.	Perfektionismus

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich darf das andere nicht zumuten, dass ich meine Gefühle zeige	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich darf keine Beziehung führen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich darf keine Fehler machen.	Perfektionismus
Ich darf keine Gefühle zeigen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich darf keine Zeit verschwenden.	Beeile dich
Ich darf meine Gefühle nicht zeigen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich darf meinem Urteil nicht trauen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich darf mich auf keinen Fall positiv darstellen, weil Eigenlob stinkt.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich darf mich auf niemanden verlassen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich darf mich nicht ausruhen.	Streng dich an
Ich darf mich nicht entspannen.	Streng dich an
Ich darf mich nicht gehen lassen.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich darf mich nicht öffnen sonst könnten andere mir was antun.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich darf mich selbst anderen gegenüber nicht verkaufen oder aufdrängen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich darf mir keine Pause oder Ruhe gönnen.	Streng dich an
Ich darf mir nichts gönnen.	Identität / Selbstwert
Ich darf mir nur etwas gönnen, wenn...	Streng dich an
Ich darf nicht auf der faulen Haut rumliegen.	Streng dich an
Ich darf nicht beobachtet oder gehört werden.	Sei nicht wichtig
Ich darf nicht egoistisch sein.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich darf nicht krank werden.	Gesundheit
Ich darf nicht so egoistisch sein.	Sei nicht wichtig
Ich darf nicht unfreundlich werden.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich darf nicht was ich will.	Sei nicht wichtig
Ich darf nicht wirklich glücklich sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich darf nicht zu über empfindlich sein.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich darf nichts verkehrt machen.	Perfektionismus
Ich darf niemanden an mich ranlassen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich darf Sex nur in der Ehe / in einer Partnerschaft haben	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich denke immer kristallklar.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich denke, also bin ich.	Behauptungen, Leitsätze
Ich diene Gott mit dem, was ich tue.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich erlaube mir nur etwas, wenn...	Streng dich an

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich ertrage die Enttäuschungen nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich ertrage so viel Gefühl nicht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich erwarte großes von meinem Leben.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich erwarte grundsätzlich nicht zu viel vom Leben.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich finde dieses ewige aneinander kleben albern.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich finde mein sexuelles Verhalten nicht ganz normal.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich finde, Moral ist etwas Morbides.	Behauptungen, Leitsätze
Ich freue mich über meine hohe Leistungsfähigkeit.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich fühle mich dazu gezwungen, moralisch zu leben.	Behauptungen, Leitsätze
Ich fühle mich durch meine Gedanken gefangen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich fühle mich einfach scheußlich.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich fürchte Gott.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich gehöre nicht dazu.	Identität / Selbstwert
Ich gehöre nicht zu denen, die ein großes Talent besitzen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich gehöre nicht zu denen, ich wurde bestimmt adoptiert.	Herkunft, Familie
Ich gehöre nirgendwo richtig dazu.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich gerate immer an den falschen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich gerate immer an die falschen Frauen. Ich gerate immer an die falschen Männer.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich gewinne nie.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich glaube fest daran, dass ich eine Seele habe.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich glaube nicht an Gott oder etwas Ähnliches.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich glaube nicht, dass mich jemand wirklich lieben kann.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich glaube nur da, wo ich nicht wissen kann.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich glaube so wenig wie möglich.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich glaube, ich wurde zum Leiden geboren. Ich habe noch niemals wirkliches Leiden erfahren.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich habe Angst davor, dass alles an mir hängen bleibt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe Angst davor, was da alles passieren kann.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich habe Angst vor Autoritäten.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich habe Angst vor neuen Möglichkeiten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
ich habe Angst, abgelehnt zu werden, wenn ich nein sage.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich habe Angst, Grenzen zu überschreiten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe das wahrscheinlich mal wieder nicht richtig verstanden.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe die Intelligenz eines Genies.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich habe ein Gedächtnis, das ist unmöglich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe ein gestörtes Verhältnis zu Geld.	Geld
Ich habe eine konstitutionell gute Gesundheit.	Gesundheit
Ich habe einfach immer nur Pech.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe einfach kein Glück.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe einfach keine Disziplin.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe einfach nichts zu sagen.	Sei brav, bescheiden
Ich habe es einfach raus! Ich schaffe eben alles im Leben, was ich will!	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich habe es falsch gemacht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe es nicht verdient auf dieser Welt zu sein.	Identität / Selbstwert
Ich habe es nicht verdient zu bekommen was ich will.	Identität / Selbstwert
Ich habe es nicht verdient.	Identität / Selbstwert
Ich habe es schwer.	Streng dich an
Ich habe es zwar geschafft, aber es nicht perfekt gemacht.	Streng dich an
Ich habe etwas falsch gemacht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe halt schwere Knochen.	Gesundheit
Ich habe immer gegen Autoritäten gekämpft.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich habe immer Pech.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe immer recht.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich habe kein Glück.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe kein Recht auf dieser Welt zu sein.	Identität / Selbstwert
Ich habe kein Recht, XY zu erhalten oder zu wollen.	Identität / Selbstwert
Ich habe kein Recht.	Identität / Selbstwert

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich habe keine Ahnung mehr, wie das funktioniert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe keine Disziplin.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe keine Existenzberechtigung.	Identität / Selbstwert
Ich habe keine Lust zu arbeiten.	Streng dich an
Ich habe keine Zeit.	Beeile Dich
Ich habe mein ganzes Leben ruiniert.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe meine Berufung noch nicht gefunden.	Beruf / Job
Ich habe meine Chancen verpasst.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe meinen Glauben verloren.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich habe mich nicht an die Regeln zu halten, die für andere gelten.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich habe nicht die Energie.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe nicht die Macht, um mich gesund zu halten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe nicht genug Zeit.	Beeile Dich
Ich habe nichts Gutes verdient.	Identität / Selbstwert
Ich habe nichts unter meiner Kontrolle.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe nichts zu bieten.	Identität / Selbstwert
Ich habe nie Erfolg.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe nie genug Geld.	Geld
Ich habe nie Glück.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe noch nie etwas richtiggemacht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe noch nie etwas vernünftig hingekriegt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe noch nie genug geschafft.	Streng dich an
Ich habe noch so entsetzlich viel zu erledigen.	Beeile Dich
Ich habe nur dann eine Lebensberechtigung, wenn ich für andere etwas tue oder tun kann.	Identität / Selbstwert
Ich habe nur wenig Einfluss auf meine Leistung.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe nur wenig Energie für meinen Alltag.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe schon alles funktioniert, bei mir klappt das mit dem Abnehmen nicht.	Gesundheit
Ich habe schon alles versucht. Es klappt einfach nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich habe sowieso keine Chance.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich habe ständig Angst, zu wenig Geld zu haben.	Geld
Ich habe unerschöpfliche Energiereserven.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich habe zwei linke Hände.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich halte es nie lange in einer Gruppe aus.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich halte jegliche Art von Partnerschaft für unsinnig.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich halte Macht für etwas extrem Gefährliches.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich handle immer ethisch.	Behauptungen, Leitsätze
Ich hasse es, ein Bittsteller zu sein.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich hasse es, mich so anpreisen zu müssen	Sei nicht wichtig
Ich hasse es, wenn alle auf mich schauen, dann finden sie mich bestimmt unmöglich.	Sei nicht wichtig
Ich hasse meinen Job. Aber er ist wenigstens sicher.	Beruf / Job
Ich hasse mich selbst.	Identität / Selbstwert
Ich hasse mich.	Identität / Selbstwert
Ich hätte gerne mehr Zugang zu meinen Gefühlen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich hätte niemals die Disziplin, um zu sparen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich hatte schon immer eine schwache Konstitution.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich hoffe, dass dieses Leben nicht alles war.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich interessiere mich nicht für Moral.	Behauptungen, Leitsätze
Ich kämpfe für meine Glaubensüberzeugungen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen oder mich auf sie verlassen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich kann das eh nicht ändern.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann das Leiden in dieser Welt nicht mehr ertragen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann die/den anderen nicht im Stich lassen, die/der Arme/n braucht/en mich doch!	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich kann eben nicht Nein sagen.	Sei nicht wichtig
Ich kann eine gute Partnerschaft nicht aufrechterhalten.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich kann es nicht ändern.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann es nicht erreichen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann es nicht richtigmachen.	Streng dich an
Ich kann es nicht tun.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich kann ihn in der schwierigen Situation doch nicht hängen lassen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich kann keine Beziehung führen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich kann keine Beziehungen führen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich kann mein Gewicht nicht halten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann meine Abstammung einfach nicht verleugnen.	Herkunft, Familie
Ich kann meine Intelligenz durch Übung steigern.	Streng dich an
Ich kann meine Leistungsfähigkeit beliebig steuern.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich kann mich auf niemanden verlassen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich kann mich einfach nicht durchsetzen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mich ja sowieso nicht durchsetzen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mich nicht klar ausdrücken.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mich nur auf mich selbst verlassen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich kann mich nur verändern, wenn es meine Umwelt zulässt.	Behauptungen, Leitsätze
Ich kann mich nur verändern, wenn ich sehr leide.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mich schriftlich gar nicht gut ausdrücken.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mich so ernähren wie ich will, ich nehme nicht ab.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mir einfach gar nichts merken.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mir einfach nicht merken, wie ich das machen muss.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann mir nicht vorstellen, Autorität zu besitzen.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich kann mit anderen Männern nicht mithalten. Ich kann mit anderen Frauen nicht mithalten.	Frauen / Männer
Ich kann nicht "Nein" sagen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich kann nicht alleine leben.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nicht bekommen was ich will.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich kann nicht ehrlich sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nicht erfolgreich sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nicht für mich einstehen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nicht geheilt werden.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich kann nicht glücklich sein, wenn ich alleine bleibe.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich kann nicht ich selbst sein, andernfalls werde ich zurückgewiesen.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich kann nicht ich selbst sein.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich kann nicht loslassen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nicht maßvoll sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nicht nicht denken	Behauptungen, Leitsätze
Ich kann nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nichts bewältigen (erledigen).	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nichts dafür, dass ich krank bin.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nichts recht machen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich kann nirgendwo hingehen, wo kein Arzt in der Nähe ist.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kann nur glücklich sein, wenn ich ein Partner habe.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich kann nur umfassend glücklich und zufrieden sein, wenn für mich wichtige Personen alle meine Erwartungen vollumfänglich erfüllen.	Wunschdenken
Ich kann so wenig essen, wie ich will, ich nehme nicht ab.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich komme immer an zweiter Stelle.	Sei nicht wichtig
Ich komme immer zu kurz.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
ich komme nie an das große Geld.	Geld
Ich komme sowieso (immer) zu spät.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich könnte andere enttäuschen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich könnte jederzeit mal im Beruf versagen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich könnte meine Freiheit verlieren.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich könnte verletzt werden.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kontrolliere meine Gefühle, so gut ich kann.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich krieg das Problem ohnehin nicht gelöst.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich kriege bestimmt wieder eine Erkältung/Krippe/Kopfschmerzen/Magenschmerzen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich lass mir doch von niemand etwas sagen.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich lasse mich nur von einer wirklichen Autorität führen.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich lebe einfach nur so vor mich hin.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich lebe meine Berufung, aber sie macht mich unglücklich.	Beruf / Job
Ich lebe nach einem strengen ethischen Kodex.	Behauptungen, Leitsätze
Ich lebe weit unter meinen Möglichkeiten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich leide und halte tapfer durch.	Streng dich an
Ich liege immer falsch.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich liege weit unter dem Durchschnitt mit meiner Intelligenz.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich mache mich doch nicht lächerlich und frage wegen einer solchen Lappalie nach.	Sei stark
Ich mache mich eh nur lächerlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich mache alles falsch.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich mache etwas ganz oder gar nicht.	Perfektionismus
Ich mache immer alles falsch.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich mache ohnehin alles falsch.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich mag es, mit anderen schnell intim zu werden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich mag Frauen. Ich mag Männer.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich mag mächtige Menschen nicht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich mag meinen Körper nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich möchte am liebsten für mich sein.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich möchte autonom sein und von keinem abhängig.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich möchte gerne etwas außergewöhnliches leisten.	Streng dich an
Ich möchte niemandem zur Last fallen.	Sei nicht wichtig
Ich muss alles alleine können.	Sei stark
Ich muss alles perfekt machen.	Streng dich an
Ich muss alles sofort erledigen.	Beeile dich
Ich muss alles tun, um einen Streit zu beenden und zu vermeiden.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss alles unter Kontrolle haben.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich muss alles wissen.	Streng dich an
Ich muss als Mann meine Rolle perfekt spielen. Ich muss als Frau meine Rolle perfekt spielen.	Frauen / Männer
Ich muss andere retten.	Streng dich an
Ich muss anderen helfen, wenn ich sehe, dass sie Hilfe brauchen.	Mach es anderen recht, sei gefällig

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich muss bekannt sein.	Streng dich an
Ich muss bescheiden sein.	Sei nicht wichtig
Ich muss besser werden.	Streng dich an
Ich muss beweisen, dass ich besser bin.	Streng dich an
Ich muss dafür sorgen, dass es gerecht zugeht.	Streng dich an
Ich muss das schaffen, sonst halten mich alle für einen Versager.	Streng dich an
Ich muss das schaffen, was ich von mir erwarte.	Streng dich an
Ich muss das schaffen, was ich von mir erwarte.	Streng dich an
Ich muss den Mund halten, sonst raste ich noch aus und dann akzeptiert mich hier keiner mehr.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen, um nicht abgelehnt zu werden.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss die Kontrolle haben, um mich gut zu fühlen.	Streng dich an
Ich muss die Verantwortung übernehmen.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich muss eben verständnisvoll sein.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich muss es alleine schaffen.	Streng dich an
Ich muss es anderen recht machen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss es mir schwermachen.	Streng dich an
Ich muss es mir verdienen auf dieser Welt zu sein.	Streng dich an
Ich muss es richtigmachen.	Streng dich an
Ich muss es schwer haben. Ich musste schwer im Leben haben.	Streng dich an
Ich muss etwas leisten, damit ich geliebt werde.	Streng dich an
Ich muss etwas Sinnvolles tun, sonst verschwende ich mein Leben.	Streng dich an
Ich muss für alles kämpfen.	Streng dich an
Ich muss für immer kämpfen.	Streng dich an
Ich muss gesund sein.	Streng dich an
Ich muss gut aussehen.	Streng dich an
Ich muss hart dafür arbeiten.	Streng dich an
Ich muss helfen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss immer alles selbst tun.	Streng dich an
Ich muss immer alles unter Kontrolle haben.	Wunschdenken
Ich muss immer brav und artig sein.	Sei brav, bescheiden
Ich muss immer das tun, was andere von mir wollen.	Streng dich an
Ich muss immer der Beste sein.	Streng dich an
Ich muss immer die Erwartungen der anderen erfüllen.“	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss immer ehrlich sein.	Streng dich an
Ich muss immer gefällig sein, um Liebe zu bekommen.	Streng dich an
Ich muss kämpfen oder mich anstrengen, um erfolgreich zu sein.	Streng dich an
Ich muss leiden.	Streng dich an

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich muss mein eigenes Geld verdienen, damit ich mich selbst akzeptieren kann.	Streng dich an
Ich muss meine Grenzen beschützen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich muss meinen Körper mit großer Sorgfalt pflegen.	Streng dich an
Ich muss Menschen glücklich machen.	Streng dich an
Ich muss mich anstrengen, damit ich es anderen recht mache.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss mich anstrengen.	Streng dich an
Ich muss mich beeilen.	Beeile dich
Ich muss mich dagegen wehren und auf jeden Fall verhindern, dass andere mich unterdrücken, unfair behandeln, respektlos sind und mich klein halten.	Sei stark
Ich muss mich damit abfinden, dass ich unglücklich bin.	Sei nicht wichtig
Ich muss mich ethisch korrekt verhalten.	Behauptungen, Leitsätze
Ich muss mich für den richtigen aufsparen. Ich muss mich für die richtige aufsparen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich muss mich gesund ernähren.	Gesundheit
Ich muss mich immer zusammenreißen.	Streng dich an
Ich muss mich nützlich machen.	Streng dich an
Ich muss mich schützen.	Streng dich an
Ich muss mich um andere kümmern, um leben zu dürfen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss mich um Klienten kümmern.	Streng dich an
Ich muss mich vor der Außenwelt schützen.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich muss mir alles hart erarbeiten.	Streng dich an
Ich muss mir alles hart erarbeiten. Nur was hart erarbeitet wurde zählt.	Beruf / Job
Ich muss noch dieses ..., ich muss noch jenes ... erledigen.	Streng dich an
Ich muss perfekt sein.	Perfektionismus
Ich muss sachlich bleiben.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich muss stark sein, wenn es für mich wichtig ist.	sei stark
Ich muss Streit verhindern.	Streng dich an
Ich muss tun, was man mir sagt.	Streng dich an
Ich muss viel besser werden.	Perfektionismus
Ich muss viel leisten, damit ich wertvoll und genauso liebenswert bin, wie meine Schwester.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich muss vorsichtig im Leben sein.	Streng dich an
Ich muss was tun.	Streng dich an
Ich muss wissen, was ich tun soll.	Streng dich an
Ich musste meine Lebenserwartung an die Familie anpassen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich müsste mich vielmehr um XY kümmern.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich nehme immer schnell zu.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich nehme nur etwas an, wenn es mir erlaubt wird.	Sei nicht wichtig
Ich nehme nur etwas für mich in Anspruch, wenn...	Sei nicht wichtig

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich passe nicht dazu.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich passe nirgendwo dazu.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich rauche, weil es mir schmeckt-nicht, weil ich süchtig bin.	Gesundheit
Ich schaff das einfach nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich schaff das sowieso nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich schaffe es nicht allein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich schaffe es nie.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich scheitere immer wieder.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich scheue Macht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich schöpfe viel Kraft aus meiner Sexualität.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich sehe nicht so attraktiv aus, wie ich eigentlich sein könnte.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich sehne mich nach dem großen Ganzen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich sollte / muss dünner schlank sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich sollte anders sein.	Identität / Selbstwert
Ich sollte meine Frau / meinen Mann mehr unterstützen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Ich stecke voller Talente.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich stehe nie an erster Stelle.	Identität / Selbstwert
Ich sterbe jung.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich störe andere.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich strebe nach großer Macht in meinem Leben.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich suche die Nähe von Menschen mit hohem Status.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich suche schon fast verzweifelt nach meinem Glück.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich suche seit Jahren vergebens nach Gott.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich traue mich nicht, ihm so richtig die Meinung zu sagen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Ich traue niemandem.	Sei vorsichtig, kritisch
Ich treffe nie die richtigen Leute.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich tue alles, um Arbeit weitestgehend zu vermeiden.	Beruf / Job

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich tue fast alles, um geliebt zu werden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich überwinde die Prägung meines Erbmaterials.	Herkunft, Familie
Ich und die Frauen stehen auf Kriegsfuß.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich und die Männer stehen auf Kriegsfuß.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich verändere mich ständig.	Behauptungen, Leitsätze
Ich verdiene es nicht glücklich zu sein.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene es nicht umsorgt zu werden.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene es nicht, Erfolg zu haben.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene es nicht, geliebt zu werden.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene Fülle/Überfluss nicht.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Anerkennung.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Aufmerksamkeit.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Beachtung.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Fülle.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Liebe.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Nähe.	Identität / Selbstwert
Ich verdiene keine Privilegien.	Identität / Selbstwert
Ich verhalte mich als Mann genauso wie es zu Hause lernte.	Frauen / Männer
Ich verliebe mich sehr gerne.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich versage als Liebespartner regelmäßig.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich versuche beide Komponenten (Mann/ Frau) in mir zu realisieren.	Frauen / Männer
Ich versuche mich nach der christlichen Ethik zu richten.	Behauptungen, Leitsätze
Ich war noch nie ein guter Redner.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich weiß es besser als die andern.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich weiß nicht, ob ich Gott trauen kann.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich weiß nicht, was ich tun soll.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich weiß nicht, was ich will.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich weiß nicht, was Liebe ist.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich weiß nicht, wer ich wirklich bin.	Identität / Selbstwert
Ich weiß nichts.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich weiß was du brauchst.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich weiß, dass es Übersinnliches gibt.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich weiß, ich werde irgendwann sehr krank werden.	Gesundheit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich weiß, was die anderen über mich denken.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich weiß, was für andere das Beste ist.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich weiß, was für den Klienten am besten ist.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Ich werde beweisen, dass ich das packe, koste es, was es wolle.	Streng dich an
Ich werde die gleiche Krankheit wie meine Mutter oder mein Vater bekommen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde doch nur ausgenutzt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde durch dies sterben.	Gesundheit
Ich werde es allen beweisen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich werde es euch allen zeigen was ich kann.	Streng dich an
Ich werde es euch zeigen, dass ich gut bin.	Streng dich an
Ich werde euch beweisen, dass ich besser bin.	Streng dich an
Ich werde hier nicht gebraucht, ich bin hier nur im Weg.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich werde im Alter herunterkommen.	Gesundheit
Ich werde im Jahr 3- bis 4-mal krank.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde im Leben früh sterben.	Gesundheit
Ich werde immer ausgelassen.	Sei nicht wichtig
Ich werde immer irgendwie genug Geld haben.	Geld
Ich werde immer kämpfen müssen.	Streng dich an
Ich werde immer versagen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde immer wieder ausgelassen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde jemand verletzen, wenn ich wütend werde.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde meinen Weg nie finden.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde mich nie ändern.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde nicht verstanden.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde nicht wahrgenommen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde nie (wieder richtig) gesund werden.	Gesundheit
Ich werde nie darüber hinwegkommen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde nie eine gesunde Beziehung haben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich werde nie einen so guten Mann finden wie mein Vater. Ich werde nie eine so tolle Frau finden wie meine Mutter.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ich werde niemals genug Geld haben.	Geld
Ich werde niemals richtig reich sein.	Geld
Ich werde niemals wirklich krank werden.	Gesundheit
Ich werde scheitern.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde unausweichlich zurückgewiesen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde unweigerlich von jemanden aufgegeben, den ich liebe.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde verlieren.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich werde von anderen kontrolliert oder überstimmt.	Sei nicht wichtig
Ich will dieses weibliche Getue nicht, damit kann ich nichts anfangen.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich will nicht, dass mich jemand für ein Jammerlappen hält.	Sei nicht du, sei kein Kind
Ich will niemanden innerhalb meiner Intimsphäre haben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich will so sein wie alle.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ich will wichtig sein.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ich will, dass die Sache gut läuft.	Streng dich an
Ich wollte, ich wäre tot.	Identität / Selbstwert
Ich wollte, sie wären alle tot in meiner Familie.	Herkunft, Familie
Ich wurde geboren, ich lebe, ich werde sterben basta.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ich wurde geboren, um eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen.	Identität / Selbstwert
Ich würde gerne viel Geld verdienen, aber ich weiß nicht wie.	Geld
Ich würde gerne vieles ändern, aber das geht nicht mehr.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ich wurde mit Liebe überschüttet.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ich zähle nicht (ich bin nicht wichtig).	Identität / Selbstwert
Ihn jetzt auch noch um Hilfe zu bitten, wäre eine Zumutung.	Sei nicht wichtig
Im Alter baut man ab.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Im Alter wird man vergesslich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Im Glauben bin ich mit anderen vereint.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Im Leben bekommst du nichts geschenkt.	Streng dich an
Im Leben kriegst du nichts geschenkt. Du musst für alles bezahlen.	Streng dich an
Im Leben muss man sich durchbeißen.	Streng dich an
Im Schweiß deines Angesichts.	Streng dich an
Im Vertrieb kommen nur die Männer ganz nach oben.	Beruf / Job
Immer auf die Kleinen.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Immer bin ich der Dumme.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Immer bleibt alles an mir hängen.	Beruf / Job
Immer habe ich die Aschkarte hier im Job gezogen.	Beruf / Job
Immer hacken alle auf mir rum.	Beruf / Job
Immer nur mir passiert sowas blödes.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Immer wenn ich Geld bekomme, hat es ein anderer verloren.	Geld
Immer wenn ich mehr Geld bekomme, hat ein anderer weniger.	Geld
In einer Gruppe bin ich meist der Führer.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
In meinem Alter findet man doch keinen Job mehr.	Beruf / Job
In meinem Beruf habe ich alle Möglichkeiten ausgeschöpft.	Beruf / Job
In meinem Leben dreht sich alles um Liebe.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
In unserer Familie haben wir kein Talent für X.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
In Wahrheit haben die Frauen die Hosen an.	Frauen / Männer
Intelligenz ist etwas Angeborenes.	Behauptungen, Leitsätze
Intelligenz kann gesteigert werden. In jedem Menschen schlummern verborgene Talente.	Behauptungen, Leitsätze
Intensive Gefühle machen mir Angst.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Intimität öffnet Tür und Tor für Übergriffe.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Intimitäten dulde ich nur bei meinem engsten Freunden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Irgendetwas stimmt nicht mit mir.	Identität / Selbstwert
Iss, damit du groß und stark wirst.	Streng dich an
Je höher mein Status ist, desto wichtiger fühle ich mich.	Autorität, Macht und Hierarchie
Je länger die Beziehung umso weniger und schlechter wird der Sex.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Jede Grenze ist für mich eine Herausforderung.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Jeden Tag ein Glas Rotwein ist gut fürs Herz.	Gesundheit
Jeder andere kriegt das hin, bloß ich nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Jeder Berufsstand hat seine eigene Ethik.	Beruf / Job
Jeder hat eine Berufung.	Beruf / Job
Jeder ist seines Glückes Schmied.	Streng dich an
Jeder Mensch sollte seine Berufung suchen.	Beruf / Job
Jeder stirbt für sich allein.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Jeder von uns hat ein Gegenstück im anderen Geschlecht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Jetzt beginnt meine Glückssträhne.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Jetzt laut zu werden, gehört sich nicht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Jetzt mach du mal vorwärts da vorne schaff ich meinen Termin nicht.	Beeile dich
Jetzt muss ich aber tierisch schnell machen, sonst schaffe ich das nie.	Streng dich an
Jetzt reißt sich halt mal zusammen, und streng dich richtig an.	Streng dich an
Jetzt übertreibe bloß nicht, wenn du aufzählst, was du schon alles gemacht hast.	Sei nicht wichtig
Kaltakquisition funktioniert heute nicht mehr.	Beruf / Job
Kameradschaft ist wichtiger als Leidenschaft.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Kein Mensch ist eine Insel.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Keiner hilft mir.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Keiner interessiert sich für mich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Keiner liebt mich.	Identität / Selbstwert
Keiner mag mich.	Identität / Selbstwert
Keiner steht mir bei.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Keiner versteht mich	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Kinder sind böse.	Behauptungen, Leitsätze
Konzentriere dich, das könnte ja deine Oma besser.	Streng dich an
Körperliche Schönheit ist alles.	Behauptungen, Leitsätze
Krank zu sein bringt auch seine Vorteile.	Gesundheit
Krankheit ermöglicht mir, die Dinge, die ich nicht tun möchte, zu vermeiden.	Gesundheit
Krankheit ist ein Ausdruck blockierte Energien.	Gesundheit
Krankheit ist eine Chance für die Seele.	Gesundheit
Kranksein hat auch seine Vorteile.	Gesundheit
Land Menschen sind ungebildet.	Herkunft, Familie
Lass das, das kannst du doch (noch) nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Lass dir helfen, dann kannst du es bald allein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Laufen liegt mir nicht.	Gesundheit
Läuft doch alles prima hier-ich mach keine Fehler.	Perfektionismus
Leben bedeutet kämpfen. Das Leben ist ein Kampf.	Sei stark
Leben ist Leiden.	Sei stark
Leid macht mich stark.	Sei stark
Leiden ist Ausdruck von Bindung.	Sei stark
Leiden ist die Strafe für Sünden.	Behauptungen, Leitsätze
Leiden ist ein Teil des Lebens.	Sei stark
Leiden ist eine Chance für Entwicklung.	Sei stark
Leiden ist negatives Karma.	Behauptungen, Leitsätze

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Leiden ist Strafe für die Sünden.	Behauptungen, Leitsätze
Leiden muss nicht sein.	Behauptungen, Leitsätze
Leistung hängt von der körperlichen Verfassung ab.	Behauptungen, Leitsätze
Leistung macht Spaß.	Streng dich an
Liebe ist das wichtigste im Leben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist die Essenz des Seins.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist ein anderes Wort für Begehren.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist eine Illusion.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist etwas für schwache.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist gefährlich.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist nur ein anderes Wort für Bedürftigkeit.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist ohnehin nur eine hormonell bedingte Illusion.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe ist schmerzvoll.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe kann man nicht kaufen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Liebe zwischen Mann und Frau ist nur Illusion.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Lieber arm und glücklich als reich und krank.	Geld
Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.	Sei brav, bescheiden
Lieber kurz und heftig leben als lang und langweilig.	Gesundheit
Mach aus deinem Hobby deinen Beruf.	Beruf / Job
Mach hin.	Beeile dich
Macht bringt das schlimmste im Menschen zum Vorschein.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht garantiert meine Freiheit und Unabhängigkeit.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht gehört zum Leben wie Ohnmacht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht haben immer nur wenige.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht ist die Voraussetzung für wirksames Handeln.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht ist gesellschaftlich unverzichtbar.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht ist gut, wenn man sie richtig anwendet.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht ist man ohnmächtig ausgeliefert.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht ist mir völlig egal.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht ist schlecht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht korrumpiert selbst die besten.	Autorität, Macht und Hierarchie
Macht korrumpiert.	Autorität, Macht und Hierarchie
Mädchen heiraten ja doch.	Frauen / Männer
Man darf sich auf seinen Lorbeeren nicht ausruhen.	Streng dich an
Man drängelt sich nicht vor.	Behauptungen, Leitsätze
Man glaubt mir nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Man hat mich vernachlässigt.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Man hört mir einfach nicht zu.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Man ist eben, wie man ist, wirklich tiefgreifende Veränderung sind da gar nicht möglich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Man kann auch höflich sein, und trotzdem ehrlich.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Man kann Dinge falsch machen.	Streng dich an
Man kann nicht gleichzeitig reich und spirituelle sein.	Geld
Man kann niemanden trauen.	Streng dich an
Man kann nur auf Kosten anderer reich werden.	Geld
Man kann nur reich werden auf Kosten anderer.	Geld
Man kann sich nur über das Du zu sich selbst verhalten	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Man lässt sich nicht gehen.	Streng dich an
Man muss das Leben nehmen, wie es kommt.	Sei brav, bescheiden
Man muss Differenzen doch in einem Gespräch klären können / oder auflösen können.	Streng dich an
Man muss eben Kompromisse in der Ehe eingehen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Man muss hart arbeiten für sein Geld. Man muss hart arbeiten, um Geld zu bekommen.	Geld
Man muss Mitarbeiter motivieren.	Beruf / Job
Man muss sich halt durchbeißen.	Streng dich an
Man muss stärker sein.	Streng dich an
Man sagt anderen nicht, dass sie nerven.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Man schlägt anderen kein Wunsch aus.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Man schlägt sich so durch.	Sei stark
Man sollte besser nicht zu viel vom Leben erwarten.	Sei brav, bescheiden
Man sollte Beziehungen nicht für seinen eigenen persönlichen Erfolg nutzen.	Sei nicht wichtig
Man sollte das Leben genießen, bevor man heiraten muss.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Man sollte mich nicht ignorieren.	Autorität, Macht und Hierarchie
Man sollte sich nicht so wichtig nehmen.	Sei nicht wichtig
Man sollte sich seiner guten Kinderstube immer erinnern.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Man spricht nicht mit vollem Mund.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Man stellt sich nicht über seinen Scheffel.	Sei nicht wichtig
Man stirbt, wie man gelebt hat.	Behauptungen, Leitsätze
Man wird doch nur ausgenutzt.	Sei vorsichtig, kritisch
Man wird mich nicht akzeptieren.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Man wird von den Mitmenschen doch nur ausgenutzt.	Sei vorsichtig, kritisch

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Man würde mich für gierig und unbescheiden halten, wenn ich das verlangen würde.	Sei nicht wichtig
Man zeigt keine Gefühle.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Man zeigt seine Gefühle nicht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Manche Menschen stehen eben auf der Schattenseite des Lebens.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Manieren sind überholt.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Manieren und Höflichkeit sind gruppenabhängig.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Männer brauchen Frauen, und Frauen brauchen Männer.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Männer haben keinen Sinn für Mode.	Behauptungen, Leitsätze
Männer interessiert doch nur die Karriere.	Frauen / Männer
Männer kann man nicht vertrauen.	Frauen / Männer
Männer können einfach nicht treu sein.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Männer sind auch nicht besser.	Frauen / Männer
Männer sind eben so.	Frauen / Männer
Männer sind nicht sprachbegabt	Behauptungen, Leitsätze
Männer sind Schweine.	Frauen / Männer
Männer sind von Natur aus untreu.	Frauen / Männer
Männer stehen nur auf Frauen mit großen Busen.	Frauen / Männer
Männer tun mir weh.	Frauen / Männer
Männer und Frauen können unterschiedliches leisten.	Frauen / Männer
Männer und Frauen sind so verschieden wie Tag und Nacht.	Frauen / Männer
Männer verletzen mich.	Frauen / Männer
Männer weinen nicht.	Frauen / Männer
Männer wollen immer nur Sex.	Frauen / Männer
Männer wollen, dass ihre Frauen so bleiben, wie sie sind.	Frauen / Männer
Männern kann man einfach nicht vertrauen.	Frauen / Männer
Mehr als ich habe, verdiene ich auch nicht.	Identität / Selbstwert
Mein Ärger, wenn ich nicht die Lorbeeren bekommen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Mein Beruf ist meine Berufung.	Beruf / Job
Mein Berufsstand macht mich zu etwas Besonderem.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Mein Chef ist schuld, dass mir die Arbeit kein Spaß macht.	Beruf / Job
Mein Chef muss man Engagement und meine Leistungen sehen und anerkennen. Und wenn er das nicht tut, ist das eine Katastrophe für mich.	Wunschdenken
Mein Chef sollte mich schätzen.	Wunschdenken
Mein Erbmaterial bestimmt mein Schicksal.	Herkunft, Familie
Mein Glauben ist in einer ständigen Entwicklung begriffen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Mein größtes Talent dürfte ich nie entfalten.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mein Körper interessiert mich wenig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mein Körper ist absolute Nebensache.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mein Körper ist der Tempel meiner Seele.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Mein Körper ist gebrechlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mein Körper sollte gesund sein.	Gesundheit
Mein Leben besteht nur aus unangenehmen Gefühlen.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Mein Leben ist außer Balance.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mein Leben ist außer Kontrolle.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mein Leben ist eine einzige Party.	Beruf / Job
Mein Leben ist wertlos.	Identität / Selbstwert
Mein Mann / meine Frau muss sich einfach mehr Mühe geben.	Frauen / Männer
Mein Mann / meine Frau soll mich glücklich machen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Mein Mann versteht mich einfach nicht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Mein Opa war auch ein starker Raucher ist über 90 geworden.	Gesundheit
Mein Partner, meine Eltern, die Kollegen etc. machen mich krank.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Mein verdientes Geld ist der Tauschwert für meine Leistung.	Geld
Meine Arbeit darf mir keinen Spaß machen.	Streng dich an
Meine Arbeit ist mein Lebensinhalt.	Beruf / Job
Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.	Identität / Selbstwert
Meine Bedürfnisse sind schlecht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Meine Clique ist alles für mich.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Meine Eltern sind schuld daran, dass ich ...	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Meine Eltern sollen mich akzeptieren.	Herkunft, Familie
Meine Familie ist das wichtigste für mich auf der Welt.	Herkunft, Familie
Meine Familie ist schuld an meinem ganzen Elend.	Herkunft, Familie
Meine Familie kümmert sich einen Dreck um mich.	Herkunft, Familie
Meine Frau / mein Mann versteht mich einfach nicht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Meine Gedanken formen meine Realität.	Behauptungen, Leitsätze
Meine Gedanken sind die Gedanken meiner Erzieher.	Behauptungen, Leitsätze
Meine Gedanken sind ganz anders als die der anderen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Meine Gedanken sind verworren.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Meine Gefühle sind unerwünscht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Meine Gesundheit ist mein größtes Kapital.	Gesundheit
Meine Gesundheit wird mich im Alter im Stich lassen.	Gesundheit
Meine Glaubenssätze kann ich nach Bedarf ändern.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Meine Gruppenzugehörigkeit bestimmt mein Leben.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Meine Herkunft öffnet mir alle Türen.	Herkunft, Familie
Meine Herkunft wird mich immer mittelmäßig bleiben lassen.	Herkunft, Familie
Meine Leistungsfähigkeit ist kleiner / größer als die der anderen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Meine Leistungsfähigkeit ist mein größtes Kapital.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Meine Leistungsgrenze ist extrem hoch.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Meine Leistungsgrenze ist sehr niedrig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Meine Leute taugen alle nichts.	Beruf / Job
Meine Meinung zählt hier eh nicht.	Sei nicht wichtig
Meine Mission ist es, anderen zu dienen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Meine Möglichkeiten sind unendlich.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Meine Religion ist die einzig wahre.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Meine Schönheit öffnet mir fast alle Tore.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Meine Sexualität ist ganz entfaltet.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Meine Sexualität konnte ich nicht voll entfalten.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Meine Talente entfalte ich jeden Tag etwas mehr.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Meiner Familie dann verdanke ich alles.	Herkunft, Familie
Menschen sind nicht vertrauenswürdig.	Sei vorsichtig, kritisch
Menschen sind zerstörerisch.	Sei vorsichtig, kritisch
Menschen sollten dankbar sein.	Wunschdenken
Menschen sollten ihr Versprechen halten.	Wunschdenken
Menschen sollten mich respektieren.	Wunschdenken
Menschen sollten mir zuhören.	Wunschdenken
Menschen sollten nicht lügen.	Wunschdenken
Menschen sollten nicht wütend sein.	Wunschdenken
Menschen sollten Tiere nicht ausnützen.	Wunschdenken
Menschen verachten mich wegen meiner Herkunft.	Herkunft, Familie
Menschen verändern sich nur unter Leidensdruck.	Behauptungen, Leitsätze

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Menschen wollen geführt werden.	Autorität, Macht und Hierarchie
Menschen zerstören die Umwelt.	Behauptungen, Leitsätze
Menschen, die ich liebe, werden mich verlassen.	Sei vorsichtig, kritisch
Menschen, die viel Gefühl zeigen, sind mir zuwider.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Mich braucht sowieso keiner mehr.	Identität / Selbstwert
Mich interessiert das Thema Gott und Religion nicht.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Mich interessiert Macht nicht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Mich lockt ja auch keiner.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mich will eh keiner dabeihaben.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Mir darf da gar kein Fehler passieren.	Perfektionismus
Mir gelingt nichts.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mir hört sowieso keiner zu.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Mir ist es wichtig, was andere über mich denken.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Mir steht es nicht zu. Mir steht nichts zu. Ich verdiene nichts.	Identität / Selbstwert
Mir tut das Leben nur weh.	Identität / Selbstwert
Mit dem Chef kann ich nicht, daran lässt sich nichts ändern.	Beruf / Job
Mit dem gewusst wie, kann man sich schnell verändern.	Behauptungen, Leitsätze
Mit den Mächtigen legt man sich besser nicht an.	Autorität, Macht und Hierarchie
Mit der / dem richtigen kommt das Glück ins Leben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Mit einem Partner wäre ich glücklicher.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Mit Geld kann ich mir meine Wünsche erfüllen.	Geld
Mit Geld will ich grundsätzlich nichts zu tun haben.	Geld
Mit meinen Gedanken werde ich alles erreichen, was ich will.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Mit meiner Sexualität bin ich voll und ganz zufrieden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Mit über 50 finde ich doch niemanden mehr.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Mit viel Geld würde ich dekadent.	Geld
Mit viel Geld würde ich faul und träge.	Geld
Möglichkeiten und Grenzen sind von Gott gegeben.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Montag sind Kunden schlecht gelaunt. Da macht Akquise keinen Sinn.	Behauptungen, Leitsätze
Moral ist eine zeitgemäße Erscheinung.	Behauptungen, Leitsätze
Moral ist von Gott gegeben.	Behauptungen, Leitsätze
Moral und Ethik sind identisch.	Behauptungen, Leitsätze
Moral und Ethik verändern sich mit meinen Bedürfnissen.	Behauptungen, Leitsätze
Moralapostel sind mir verhasst.	Behauptungen, Leitsätze

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Mutter sein ist die höchste Erfüllung im Leben.	Frauen / Männer
Nach Diäten wird man sowieso nur noch dicker.	Gesundheit
Nähe bedeutet, mit einem anderen zu verschmelzen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nähe brauche ich nicht.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nähe ist gefährlich.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nähe lass ich nicht wirklich zu.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nähe und Intimität fördern seelisches Wachstum.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nähe und Intimität haben nichts miteinander zu tun.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nähe und Intimität sind nicht dasselbe wie Symbiose.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Naja, da habe ich einfach Glück gehabt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Natürlich gerate ich immer wieder an den falschen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Nein, das kann ich nicht machen, das passt doch eigentlich gar nicht zu mir.	Sei nicht du, sei kein Kind
Nicht geschimpft ist genug gelobt.	Beruf / Job
Nichts funktioniert für mich. Ich habe schon alles versucht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Nichts ist so wichtig wie ich selbst.	Identität / Selbstwert
Niemand darf sehen was ich fühle.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Niemand hört mir zu.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Niemand ist auf meiner Seite.	Sei vorsichtig, kritisch
Niemand liebt mich.	Identität / Selbstwert
Niemand mag mich.	Identität / Selbstwert
Noblesse oblige - Adel verpflichtet.	Herkunft, Familie
Nur dem Tüchtigen winkt das Glück.	Streng dich an
Nur der Einsame ist stark.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nur diese Frau / dieser Mann kann mich glücklich machen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nur durch Leiden kommt man ins Paradies.	Sei stark
Nur durch meine Ethik kann ich mich im Leben orientieren.	Behauptungen, Leitsätze
Nur ein Schwächling gibt auf.	Sei stark
Nur er oder sie kann allein mich glücklich machen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nur feurige Liebhaber sind gute Liebhaber.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nur Genies sind in der Lage, Grenzen zu überschreiten.	Sei brav, bescheiden

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Nur im religiösen Glauben kann ich Erfüllung finden.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Nur in meiner Arbeit finde ich wirklich Sinn.	Beruf / Job
Nur Leistung zählt.	Streng dich an
Nur mit dem entsprechenden Status werde ich respektiert.	Autorität, Macht und Hierarchie
Nur Schwule werden Friseur.	Behauptungen, Leitsätze
Nur weil ich zuverlässig bin, bin ich immer der Dumme.	Bedürftigkeit, nicht genug bekommen
Nur wenn ich es selbst mache, ist es gut.	Perfektionismus
Nur wenn ich krank bin, darf ich mich erholen und ausruhen.	Gesundheit
Nur wenn ich krank bin, kümmert man sich um mich.	Gesundheit
Nur wenn ich Leistungserbringer bin ich etwas wert.	Streng dich an
Nur wenn ich lieb und brav bin, werde ich geliebt.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Nur wenn ich lieb und brav bin, werde ich geliebt.	Sei brav, bescheiden
Nur wenn ich mächtig bin, werde ich respektiert.	Autorität, Macht und Hierarchie
Nur wenn ich mich so verhalte, wie Andere das gerne hätten, werde ich geliebt.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Nur wenn ich mich ständig verändere, lebe ich.	Behauptungen, Leitsätze
Nur wenn ich perfekt bin, kann ich akzeptieren, dass ich wertvoll und liebenswert bin.	Perfektionismus
Nur wenn ich was Besonderes bin, fühle ich mich gut.	Identität / Selbstwert
Nur wer sich abgrenzen kann, kann auch nah sein.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Nur wer sparsam lebt wird reich.	Streng dich an
Nur wer spart wird reich.	Streng dich an
Nur wer zu einer Gruppe gehört, ist sicher.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Nur Zahlen zählen.	Beruf / Job
Ob wir an Gott glauben oder nicht, ist Geschmackssache.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Oh Gott, wie soll ich das bloß alles schaffen?	Streng dich an
Ohne Alkohol kann ich mich nicht entspannen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Ohne autoritäre Führung bekomme ich nichts auf die Reihe.	Autorität, Macht und Hierarchie
Ohne den richtigen Glauben ist man verloren.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Ohne Druck geht bei uns gar nichts.	Beruf / Job
Ohne Fleiß kein Preis.	Streng dich an
Ohne Geld bin ich ein Versager.	Geld
Ohne intime Nähe kann ich nicht leben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ohne Kontakt mit anderen kann niemand überleben.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Ohne mich läuft hier nichts.	Beruf / Job
Ohne Partner wäre ich glücklicher.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Ohne Schokolade kann ich nicht leben.	Gesundheit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Ohne Sport verfällt man Körper langsam.	Gesundheit
Ora et labora. Lebe und arbeite.	Beruf / Job
Pass auf, das ist gefährlich.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Pass auf, sonst kann dir etwas schlimmes passieren.	Sei vorsichtig, kritisch
Pass auf.	Sei vorsichtig, kritisch
Perfektionismus macht mich wertvoll und wichtig.	Perfektionismus
Persönliche Entwicklung bedeutet im Wesentlichen, sich aus der Programmierung der Familie zu befreien.	Herkunft, Familie
Pünktlichkeit ist die Höflichkeit der Könige.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Rechne lieber mit dem schlechten, dann bist du nicht enttäuscht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.	Behauptungen, Leitsätze
Reich sein ist ungerecht und fair.	Geld
Reich wird man nicht auf ehrliche Art.	Geld
Reiche können nicht mehr ruhig schlafen.	Geld
Reiche Leute sind habgierig.	Geld
Reiche Menschen sind gierig und unehrlich.	Geld
Reichtum fällt dir nicht in den Schoß.	Geld
Reichtum geht auf Kosten meiner Familie.	Geld
Reichtum geht auf Kosten meiner Gesundheit.	Geld
Reichtum ist ungerecht. So viele Menschen leiden Hunger.	Geld
Reichtum macht einsam.	Geld
Reichtum schafft nur Neid.	Geld
Reichtum verdient jeder.	Geld
Reiß sich zusammen, sei doch kein Weichei.	Streng dich an
Reißt sich zusammen, schlapp machen gilt nicht.	Sei stark
Sag lieber nichts und bleib bescheiden. Hochmut kommt vor dem Fall!	Sei nicht wichtig
Scheitern ist nicht akzeptabel.	Streng dich an
Schuster, bleib bei deinen Leisten	Beruf / Job
Sei bloß still, sonst blamierst du dich noch.	Sei nicht wichtig
Sei immer wachsam.	Streng dich an
Sei ja brav, der liebe Gott sieht alles.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Sei kein Mädchen. Sei kein Junge.	Sei nicht du, sei kein Kind
Sei nicht hysterisch!	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Sei nie zufrieden mit dir.	Streng dich an
Sei vorsichtig.	Sei vorsichtig, kritisch
Sei zufrieden mit dem, was du hast.	Sei brav, bescheiden
Seine Gefühle behält man besser für sich.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Seine Herkunft kann man nicht verbergen.	Herkunft, Familie
Selig sind die Armen im Geiste.	Behauptungen, Leitsätze
Sex hat für mich mit Liebe nichts zu tun.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Sex hat mein ganzes Leben bestimmt.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex ist die angenehmste Nebensache der Welt.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex ist etwas ganz Natürliches.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex ist Leidenschaft.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex ist schmutzig.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex ist Spaß.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex ist Sünde.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sex sollte nur zur Zeugung stattfinden.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sexualität führt zu Bindung.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sexualität ist ein Weg zur Erleuchtung.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sexualität ist eine tierische Notwendigkeit.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sexualität ist mein Weg zur Erleuchtung.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Sie / er sollten mit mir übereinstimmen.	Wunschdenken
Sie lehnt mich ab. Er lehnt mich ab.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Sie schätzt nicht was ich getan habe für sie. Er schätzt nicht was ich getan habe für ihn.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Sie vertraut mir nicht. Er vertraut mir nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
So albern zu sein gehört sich nicht.	Sei nicht du, sei kein Kind
So ein Benehmen ist kindisch.	Sei nicht du, sei kein Kind
So einen Aufstand zu machen wäre doch geradezu kindisch, was sollen den die andern von mir denken.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
So etwas wie Berufung kann es für mich nicht geben. Ich arbeite erst, wenn ich eine meine Berufung gefunden habe.	Beruf / Job
So ist das eben, da kann ich nichts machen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
So Mittelpunkt zu stehen, ist einfach nur peinlich.	Sei nicht wichtig
So schlimm ist es jetzt auch wieder nicht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
So sind die Regeln, da kann man nichts machen.	Beruf / Job
So toll ist das jetzt auch wieder nicht, da haben andere wahrscheinlich bedeutend mehr drauf.	Sei nicht wichtig
So viel Gefühl kann ich mir nicht erlauben.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
So viel Geld wie hier werde ich woanders nie wieder verdienen.	Beruf / Job
So, wie ich aussehe, finde ich kein Partner.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Sowas darf mir nicht noch einmal passieren.	Streng dich an
Sparen ist nur für Penner und untalentierte.	Geld
Spiritualität ist das wichtigste in meinem Leben.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Sprachen lernen liegt mir nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Stadtmenschen haben den Bezug zur Natur verloren.	Herkunft, Familie
Status interessiert mich nicht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Status ist alles.	Autorität, Macht und Hierarchie
Status ist ein Ausdruck der Macht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Status ist ein Ersatz für Persönlichkeit.	Autorität, Macht und Hierarchie
Status ist etwas Angeborenes.	Autorität, Macht und Hierarchie
Status ist mir egal.	Autorität, Macht und Hierarchie
Status wird durch Leistung definiert.	Autorität, Macht und Hierarchie
Stell dich nicht so an.	Streng dich an
Stillstand bedeutet den Tod.	Behauptungen, Leitsätze
Strafe muss sein.	Behauptungen, Leitsätze
Streit schadet jeglicher Art von Beziehung.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Streng dich an, um deine Ziele zu erreichen!	Streng dich an
Talent ist etwas genetisch Festgelegtes.	Behauptungen, Leitsätze
The Show must go on.	Streng dich an
Tiere sind die besseren Menschen.	Behauptungen, Leitsätze
Tödliche Krankheiten können jederzeit ausbrechen.	Gesundheit
Trennung macht mich krank.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Treue wird überbewertet.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Trödel nicht so rum, sieh zu, dass Du möglichst schnell fertig wirst.	Beeile Dich
Trödel nicht so rum.	Streng dich an
Typisch das passiert nur immer mir wieder.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Über die eigene Herkunft kann man nicht hinauswachsen.	Herkunft, Familie
Über Geld spricht man nicht.	Geld
Über Gott können wir nichts wissen.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Über Gott weiß ich fast nichts.	Gott, Glauben, Religion und Spiritualität
Übermäßiger Erfolg ist unsicher und gefährlich.	Sei vorsichtig, kritisch
Übermut kommt vor dem Fall.	Sei vorsichtig, kritisch
Übermut tut selten gut.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Um anerkannt und liebenswert zu sein, muss ich alles perfekt machen.	Perfektionismus
Um Erfolg zu haben braucht man starke Ellenbogen.	Sei stark
Um Geld zu erhalten, muss man hart arbeiten. Was keinen Spaß macht.	Geld
Um meine Interessen durchzusetzen, brauche ich Macht.	Autorität, Macht und Hierarchie
Unnahbar sein wirkt anziehend.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Unsere Mitbewerber sind immer günstiger.	Behauptungen, Leitsätze
Unsereins wird immer benachteiligt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Unternehmer sind Ausbeuter.	Geld
Vater sein ist die höchste Erfüllung im Leben.	Frauen / Männer
Veränderung ist das beständig im Leben.	Behauptungen, Leitsätze
Veränderung ist das Wesen des lebendigen.	Behauptungen, Leitsätze
Veränderung ist schwierig und langwierig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Veränderung machen mir Angst.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Veränderung passieren, man kann sie nicht herbeiführen.	Behauptungen, Leitsätze
Veränderungen brauchen lang und tun weh.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Veränderungen sind einfach.	Behauptungen, Leitsätze
Veränderungsprozesse dauern lange und sind sehr schmerzhaft.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Vergiss es, Autofahren lernst du nie.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Verhalte Dich gefälligst anständig.	Behauptungen, Leitsätze
Verhalte dich nicht wie ein heulendes Kleinkind.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Verkneift dir deinen Ärger.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Vertraue niemanden.	Sei vorsichtig, kritisch
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.	Perfektionismus
Verwandte sind lästig.	Herkunft, Familie
Viel Feind, viel Ehr.	Streng dich an
Viel Geld kann man nur durch Rücksichtslosigkeit und Härte bekommen.	Geld
Viel Geld macht faul und träge.	Geld
Viel Geld schafft Sorgen und Probleme.	Geld
Viel Geld würde mit Sicherheit meinen Charakter verderben.	Geld
Viel zu arbeiten dankt einen hier keiner.	Beruf / Job
Von den Reichen musst du das Sparen lernen.	Geld
Von mir will sowieso keiner etwas wissen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Von nichts kommt nichts.	Geld
Von Nix kommt Nix.	Streng dich an

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Wahre Liebe ist selbstlos.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Warum gelingt mir nie etwas?	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Warum habe ich immer so viel Pech?	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Warum mache ich immer alles falsch?	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.	Streng dich an
Was einen nicht umbringt macht einen stärker oder nur härter.	Streng dich an
Was er vom Leben zu erwarten hat, muss jeder selbst wissen.	Behauptungen, Leitsätze
Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was heute moralisch ist, kann morgen unmoralisch sein.	Behauptungen, Leitsätze
Was ich auch tue, meine Herkunft sichert mir Respekt.	Herkunft, Familie
Was ich auch versuche, ich stoße sofort an meine Grenzen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was ich da will, ist ja eigentlich gar nicht wichtig.	Sei nicht wichtig
Was ich denke, ist doch eigentlich gar nicht wichtig.	Sei nicht wichtig
Was ich sage ist unwichtig.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was ich will ist schlecht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was ich will, ist jetzt gar nicht wichtig.	Sei nicht wichtig
Was ich zu sagen habe ist so banal, das kann ich auch bleiben lassen.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was ich zu sagen habe, interessiert eh keinen.	Sei nicht wichtig
Was ist, wenn es schiefgeht?	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was man hat, hat man; was man kriegt, weiß man nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was mich wertvoll und wichtig macht, ist wenn andere gut von mir denken.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Was passiert, wenn es mir dort ganz schlecht geht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Was uns nicht umbringt, macht uns nur härter.	Streng dich an
Was war das heute wieder für ein furchtbarer Tag.	Streng dich an
Was wäre denn, wenn jeder so etwas fordern würde, das kann man doch nicht machen.	Sei nicht wichtig
Was werden wohl die Leute dazu sagen?	Mach es anderen recht, sei gefällig
Was will man nach so vielen Jahren auch noch von seinem Partner erwarten?	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Was wollen die denn mit mir.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Was, das ist auch noch zu erledigen, das macht mich völlig fertig.	Streng dich an
Wegen des bisschen Schwächegefühl mach ich doch jetzt nicht einfach schlapp.	Sei stark
Wen interessiert schon meine Meinung.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wenn andere Hilfe gebrauchen können, muss ich initiativ werden und ihnen helfen.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Wenn das Leben nur schon vorbei wäre.	Identität / Selbstwert
Wenn dir jemand zu nahe kommt, wirst du nur verletzt.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Wenn er mich lieben würde, müsste er doch sehen, dass es mir nicht gut geht.	Identität / Selbstwert
Wenn es gut werden soll, dann mach es lieber selbst.	Perfektionismus
Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es schiefgehen.	Behauptungen, Leitsätze
Wenn ich ablehne, will sie bestimmt nie wieder etwas mit mir tun haben.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Wenn ich abnehmen will, muss ich (auf vieles / auf einiges/ etc.) verzichten.	Gesundheit
Wenn ich autoritär bin, fühle ich mich anmaßend.	Autorität, Macht und Hierarchie
Wenn ich Autorität habe, bin ich wichtig.	Autorität, Macht und Hierarchie
Wenn ich das alles erzähle, hält man mich doch für einen Angeber.	Sei nicht wichtig
Wenn ich das hingekriegt habe, schaffe ich noch ganz andere Dinge!	Euphorie-Belief, Überheblichkeit
Wenn ich das jetzt nicht allein schaffe, kann ich meinen Job ja gleich an den Nagel hängen.	Sei stark
Wenn ich das nicht hinkriege, wird mich jeder verachten.	Streng dich an
Wenn ich das tue, was ich wirklich will, akzeptiert mich meine Familie nicht mehr.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Wenn ich das verlange, werde ich ohnehin nur für arrogant gehalten.	Sei nicht wichtig
Wenn ich den Menschen vertraue, können Sie mich verletzen.	Sei vorsichtig, kritisch
Wenn ich eine Autorität bin, gehöre ich zu den Wichtigen.	Autorität, Macht und Hierarchie
Wenn ich einen Fehler mache, bedeutet das, dass ich leichtfertig bin.	Streng dich an
Wenn ich erfolgreich bin, werden meine Freunde eifersüchtig sein und mich nicht mehr mögen.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Wenn ich es nicht perfekt machen kann, sollte ich es besser lassen.	Streng dich an
Wenn ich es nicht tue, wird es niemand anderes tun.	Streng dich an
Wenn ich etwas erreichen will, dann muss ich es selbst machen.	Beruf / Job
Wenn ich etwas falsch mache, ist das eine Katastrophe.	Perfektionismus
Wenn ich Gefühle zulasse, dann verliere ich die Kontrolle.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Wenn ich ihr zu nahekomme, dann verliere ich mich selbst.	Sei vorsichtig, kritisch

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Wenn ich jetzt nicht auf Tempo drücke, kriege ich ein Riesenproblem.	Beeile dich
Wenn ich jetzt versuche, mich durchzusetzen, endet das bestimmt peinlich.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Wenn ich kein Geld habe und verdiene, bin ich wertlos.	Identität / Selbstwert
Wenn ich krank bin, bekomme ich mehr Zuwendung.	Gesundheit
Wenn ich leide, weiß ich, dass ich lebe.	Sei stark
Wenn ich meine Gefühle zeige, mache ich mich lächerlich.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Wenn ich meine Talente entfalte, werde ich glücklich.	Streng dich an
Wenn ich meine Verletzlichkeit zeige, bin ich in Gefahr.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Wenn ich mich (dem Anderen gegenüber) öffne, werde ich verletzt.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und
Wenn ich mich behaupte, dann werde ich verlassen.	Selbstzweifel, Pessimismus.
Wenn ich mich falsch entscheide, gibt es eine Katastrophe.	Sei vorsichtig, kritisch
Wenn ich mich jetzt nicht wahnsinnig beeile, schaffe ich das nie im Leben.	Beeile dich
Wenn ich mich nicht selbst übertreffe, dann bin ich minderwertig und wertlos.	Streng dich an
Wenn ich mich nur genug darum kümmere, dann kann ich das Problem lösen.	Streng dich an
Wenn ich mich verändere, verliere ich meine Identität.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wenn ich mich verändere, werde ich nicht mehr geliebt.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wenn ich Nähe will, will sie nicht und umgekehrt.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Wenn ich nein sagen würde, wäre er bestimmt stinksauer, das halte ich nicht aus.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Wenn ich nicht gebraucht werde, bin ich völlig nutzlos.	Identität / Selbstwert
Wenn ich nicht hervorragend bin, dann werde ich gewöhnlich enden.	Streng dich an
Wenn ich nicht mithilfe, hält man mich für arrogant.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Wenn ich nicht ständig aufpasse, werde ich geschädigt.	Sei vorsichtig, kritisch
Wenn ich nicht X schaffe, ist das eine Katastrophe.	Streng dich an
Wenn ich nichts mehr leisten kann, bin ich nichts mehr wert.	Identität / Selbstwert
Wenn ich nichts mehr leisten kann, macht das ganze Leben keinen Sinn.	Identität / Selbstwert
Wenn ich nur nach meinen Bedürfnissen lebe, will keiner mehr etwas mit mir zu tun haben.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Wenn ich reich bin, liebt man nicht nur meines Geldes wegen.	Geld
Wenn ich sehe, was ich noch alles zu tun habe, wird mir ganz schlecht.	Streng dich an
Wenn ich über 50 bin, will mich keiner mehr.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wenn ich unauffällig bin, bin ich sicher.	Mach es anderen recht, sei gefällig
Wenn ich wollte und alles geben würde, könnte ich reich werden.	Geld

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Wenn ich X getan hätte, wäre ich glücklicher.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wenn man älter ist, wird man eben dick.	Gesundheit
Wenn man älter wird, wird man eben krank.	Gesundheit
Wenn man Nähe zulässt, wird man verletzt.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Wenn man Status hat, ist man wertvoll.	Autorität, Macht und Hierarchie
Wenn man viel Geld hat, wollen alle nur dein Bestes.	Geld
Wenn meine Eltern sterben, weiß ich nicht, was ich tun soll.	Herkunft, Familie
Wenn meine Kinder in Reichtum aufwachsen, werden sie verweichlicht.	Geld
Wenn mir jemand zu nahekommt, bekomme ich Angst.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Wenn sich mein Verhalten verändert, erkenne ich mich nicht wieder, mein Verhalten ist meine Identität.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wenn sich mein Verhalten zu plötzlich verändert, weiß ich nicht mehr, wer ich bin.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wer das Geld hat, hat auch die Macht.	Geld
Wer den Pfennig nicht ehrt, ist den Taler nicht wert.	Geld
Wer denkt, Geld kann kein Glück kaufen, weiß nur nicht, wo er einkaufen muss.	Geld
Wer es mit 30 noch nicht geschafft hat, hat verloren.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wer es zu etwas bringen will, braucht Ellenbogen.	Sei stark
Wer etwas leistet, wird belohnt.	Streng dich an
Wer Gefühle unterdrückt, wird krank.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Wer Gefühle zeigt, wird nur fertig gemacht	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Wer Geld hat, hat auch ein gutes Argument.	Geld
Wer Geld hat, hat auch Freunde.	Geld
Wer Geld hat, hat die Macht.	Geld
Wer hoch hinaus will, fällt eines Tages tief.	Sei brav, bescheiden
Wer hoch hinaus will, wird tief fallen.	Sei brav, bescheiden
Wer mich abbekommt, kann sich glücklich schätzen.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Wer nicht für mich ist, ist gegen mich.	Beruf / Job
Wer rastet, der rostet.	Streng dich an
Wer rastet, der rostet.	Streng dich an
Wer reich ist hat sich das Geld eher Gauner.	Geld
Wer reich ist, hat keine wahren Freunde.	Geld
Wer seine Berufung gefunden hat, arbeitet erfüllt.	Beruf / Job
Wer sich verändern muss, ist reif für die Klapsmühle.	Behauptungen, Leitsätze
Wer viel Geld hat, hat auch viele Sorgen.	Geld
Wer viel Geld hat, kann sich nicht mehr an Kleinigkeiten freuen.	Geld
Wer wagt, gewinnt. Dem mutigen gehört die Welt.	Euphorie-Belief, Überheblichkeit

Liste kritischer Glaubenssätze nach Alphabet sortiert

Kritische Glaubenssätze	Kategorie
Wer zu spät kommt den bestraft das Leben.	Behauptungen, Leitsätze
Wer zuletzt lacht, lacht am besten.	Behauptungen, Leitsätze
Wie alt man wird, hängt vom Lebensstil ab.	Behauptungen, Leitsätze
Wie alt man wird, ist schon bei der Geburt festgelegt.	Behauptungen, Leitsätze
Wie kann man nur so blöd sein.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wie soll ich das denn hinkriegen, ich weiß gar nicht, ob ich das kann.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wie soll ich das heute alles noch schaffen?	Streng dich an
Wieso bist du nur so ein Versager-kannst du dir nicht einmal wirken sich Mühe geben.	Streng dich an
Wieso muss ich die ganze Verantwortung tragen, ich will das nicht.	Selbstzweifel, Pessimismus, Mutlosigkeit
Wir können uns das nicht leisten.	Geld
Wir sind alle eine große Familie.	Beruf / Job
Wir sind doch alle Erwachsenen sollten vernünftig sein.	Beruf / Job
Wo kämen wir hin, wenn jeder macht, was er will.	Behauptungen, Leitsätze
Wo Licht ist, ist auch Schatten.	Sei vorsichtig, kritisch
X tut man nicht. X gehört sich nicht.	Behauptungen, Leitsätze
Zeig niemals dein wahres Gesicht.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Zeit ist Geld.	Geld
Zu leben war für mich immer schmerzhaft.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität
Zu viel Sport geht auf die Gelenke. Sport ist Mord.	Gesundheit
Zu welcher Gruppe man gehört, ist Geschmackssache.	Zugehörigkeit / Verhältnis zu anderen
Zuerst die anderen, dann komme ich.	Sei nicht wichtig
Zuerst sind die Ziele, Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse von allen anderen relevant und erst dann sind meine relevant.	Sei nicht wichtig
Zum Kochen habe ich keine Zeit.	Gesundheit
Zum Mann wird man beim Vater, zur Frau bei der Mutter.	Frauen / Männer
Zuviel Nähe ist gefährlich.	Zeig keinen Ärger, keine Gefühle
Zwischen Mann und Frau gibt es keine Freundschaft.	Liebe, Nähe, Partnerschaft und Sexualität