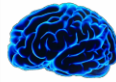


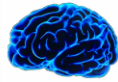
Beispiele aus der Praxis von alten und zugehörigen neuen Glaubenssätzen

Ursprünglicher Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
„Ich bin nur etwas wert, wenn ich dafür Sorge, angenommen zu werden.“	„Ich bin wertvoll, und wenn ich es für sinnvoll halte, bringe ich Dinge voran.“
„Ich bin nichts wert und deshalb bin ich auch nicht liebenswert.“	„Ich bin wertvoll und liebenswert.“
„Ich bin nicht so wertvoll wie andere“	„Ich bin genau so wertvoll wie andere, und ich achte auf meine und die Bedürfnisse anderer.“
„Ich bin nur etwas wert, wenn ich geliebt werde.“	„Ich bin wertvoll, so wie ich war, bin und sein werde.“
„Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste, womit ich viel Geld verdiene.“	„So wie ich bin, bin ich liebenswert und wertvoll, und ich freue mich, wenn ich einen Beitrag leisten kann.“
„Wenn ich kein Geld habe und verdiene, bin ich wertlos.“	„Es ist gut für mich Geld zu haben und zu verdienen. Ich bin ein wertvoller Mensch“
„Ich bin nur etwas wert, wenn ich meine Erwartungen an mich selbst erfülle.“	„Ich erfülle im Rahmen meiner Möglichkeiten meine Erwartungen an mich selbst, wenn diese sinnvoll sind und unabhängig davon bin ich wertvoll.“
„Alle anderen sind wichtiger als ich, besonders die in meinem Umfeld!“	„Ich liebe mich selbst und bin genauso wichtig und wertvoll wie andere.“
„Ich muss viel leisten, damit ich wertvoll und genauso liebenswert bin, wie meine Schwester.“	„Ich bin wertvoll und liebenswert und wenn es für mich sinnvoll und vorteilhaft ist, leiste ich gerne etwas.“
„Nur wenn ich perfekt bin, kann ich akzeptieren, dass ich wertvoll und liebenswert bin.“	„Ich bin wertvoll und liebenswert. Da wo es für mich sinnvoll und möglich ist, gebe ich mein Bestes, um professionelle Ergebnisse zu erreichen.“
„Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.“	„Ich bin wertvoll und okay, so wie ich bin!“



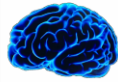
Beispiele aus der Praxis von alten und zugehörigen neuen Glaubenssätzen

Ursprünglicher Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
Ich muss immer die Erwartungen der anderen erfüllen.“	„Ich kümmere mich vor allem um meine eigenen Interessen und Bedürfnisse!“
„Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen, um nicht abgelehnt zu werden“.	„Ich lebe, denke und handele so, wie es für mich sinnvoll ist und meine Bedürfnisse befriedigt.“
„Zuerst sind die Ziele, Wünsche, Erwartungen und Bedürfnisse von allen anderen relevant und erst dann sind meine relevant.“	„Ich bin genauso wertvoll wie andere, akzeptiere mich so wie ich bin, und wo es für mich sinnvoll ist, trete ich für meine Interessen, Wünsche und Bedürfnisse ein und bleibe dabei anderen gegenüber fair.“
„Andere sind wichtiger als ich.“	„Ich bin genauso wichtig wie andere.“
„Andere sind wichtiger als ich“	„Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.“
„Ich bin unwichtig, ich muss mich zurückhalten, wenn Erwachsene reden.“	„Es ist gut, dass es mich gibt und wenn ich etwas Relevantes zu sagen habe, dann sollte ich es sagen.“
„Du bist nicht so wichtig, halte dich mal zurück.“	„Ich bin wichtig und trete für meine eigenen Bedürfnisse und Interessen jederzeit ein.“
„Ich habe nur dann eine Lebensberechtigung, wenn ich für andere etwas tue oder tun kann.“	„Die Welt hat gewollt, dass ich lebe, darum lebe ich so gut, wie ich kann.“
„Ich bin nicht gewollt.“	„Ich bin ein wertvoller Mensch, ich werde sehr gemocht und es ist gut, dass es mich gibt.“
„Ich bin nicht gewollt!“	„Es ist sehr gut, dass es mich gibt, und das Leben will das so!“
„Ich muss mich anstrengen, damit ich es anderen recht mache.“	„Ich Sorge für die Erfüllung meiner Bedürfnisse und berücksichtige dabei die Interessen und Wünsche von anderen.“



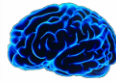
Beispiele aus der Praxis von alten und zugehörigen neuen Glaubenssätzen

Ursprünglicher Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
„Ich muss anderen helfen, wenn ich sehe, dass sie Hilfe brauchen.“	„Ich helfe anderen nur, wenn es für mich sinnvoll ist und andere von mir unterstützt werden wollen.“
„Wenn andere Hilfe gebrauchen können, muss ich initiativ werden und ihnen helfen.“	„Wenn es für mich und den anderen sinnvoll ist, biete ich meine Hilfe an.“
„Alles, was eine hohe Relevanz hat, muss perfekt laufen.“	„Wenn es für mich Sinn macht, agiere ich sehr gewissenhaft und es ist okay, wenn mir Fehler passieren!“
„Ich darf keine Fehler machen.“	„Ich achte darauf, dass die von mir übernommenen Aufgaben mit der notwendigen Gewissenhaftigkeit erledigt werden.“
„Um anerkannt und liebenswert zu sein, muss ich alles perfekt machen.“	„So wie ich bin, bin ich liebenswert und akzeptiere mich voll und ganz, und ich handle vernünftig und gewissenhaft.“
„Ich muss immer alles unter Kontrolle haben.“	„Wenn es für mich sinnvoll und machbar ist, versuche ich für mich wichtige und kritische Dinge in meinem Sinne zu lenken.“
„Alles muss so funktionieren, wie ich es gerne hätte! „	„Es ist schön, wenn die Dinge so laufen, wie ich es gerne hätte.“
„Alles muss so laufen, wie mir das wünsche und ich es gerne hätte.“	„Wenn etwas anders läuft, als ich mir das wünsche und das gerne hätte, gehe ich in einer für mich angemessenen Art und Weise damit um.“
„Das was mir wichtig ist, muss so laufen, wie ich mir das vorstelle!“	„Ich kann in einer jeweils passenden Art und Weise damit umgehen, wenn etwas anders läuft, als ich mir das vorstelle.“
„Pass auf, sonst kann dir etwas schlimmes passieren.“	„Nur da, wo es sinnvoll ist, achte ich darauf, mich vor etwas Schlimmen zu bewahren.“



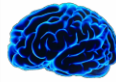
Beispiele aus der Praxis von alten und zugehörigen neuen Glaubenssätzen

Ursprünglicher Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
„Ich muss stark sein, wenn es für mich wichtig ist.“	Ich kann stark sein und setze mich in geeigneter Weise ein, wenn es für mich sinnvoll ist.“
„Ich muss etwas leisten, damit ich geliebt werde.“	„Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, und es macht Freude etwas zu leisten.“
„Streng dich an, um deine Ziele zu erreichen!“	„Es ist gut für mich, wenn ich motiviert bin, um meine realistischen Ziele zu erreichen.“
„Ich muss das schaffen, was ich von mir erwarte.“	„Ich setze mich in angemessener Weise dafür ein, meine sinnvollen Erwartungen an mich selbst zu erreichen.“
„Ich will, dass die Sache gut läuft.“	„Damit die Sache gut läuft, bringe ich einen angemessenen Beitrag.“
„Ich muss etwas Sinnvolles tun, sonst verschwende ich mein Leben.“	„Ich tue das, was zur Befriedigung meiner Bedürfnisse und zu meinem Glück beiträgt und genieße mein Leben.“
„Ich muss mein eigenes Geld verdienen, damit ich mich selbst akzeptieren kann.“	„Ich akzeptiere mich unabhängig davon, ob ich Geld verdiene.“
„Ich bin nicht gut genug, um geliebt zu werden“	„Ich bin und war schon immer gut genug und ich verdiene es geliebt zu werden.“
„Ich muss alles tun, um einen Streit zu beenden und zu vermeiden.“	„Auseinandersetzungen und Konflikte gehören zum Leben und wenn es für mich sinnvoll und leistbar ist, trage ich dazu bei sie zu lösen.“
„Da wo ich dabei bin, muss es fair laufen.“	„Ich trage dazu bei, dass es fair verläuft, wenn dies für mich und andere sinnvoll und angebracht ist.“



Beispiele aus der Praxis von alten und zugehörigen neuen Glaubenssätzen

Ursprünglicher Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
„Ich muss dafür sorgen, dass es gerecht zugeht.“	„Ich denke und handle auf Basis meiner Werte und Bedürfnisse und beachte dabei die wahren Gründe für das Verhalten und Denken anderer.“
„Es muss doch in der Welt gerecht zugehen.“	„Ich akzeptiere, dass es in der Welt gerecht und ungerecht zugeht und stelle mich darauf ein.“
Als Führungskraft muss ich für Harmonie sorgen.“	„Wo es sinnvoll ist, möchte ich als Führungskraft dazu beitragen, dass alle sehr gut miteinander arbeiten können und sich dabei wohl fühlen.“
„Ich muss mich dagegen wehren und auf jeden Fall verhindern, dass andere mich unterdrücken, unfair behandeln, respektlos sind und mich klein halten.“	„Andere denken und verhalten sich mir gegenüber so, wie es ihren Zielen, Denken, Werten und Bedürfnissen entspricht. Und wo es für mich sinnvoll und angebracht ist setze ich Grenzen, um mich zu schützen.“
„Bei Menschen, mit denen ich viel zu tun habe, muss ich für Harmonie Sorgen, um Streit zu vermeiden“	„Ich Sorge für meine Bedürfnisse und nur wenn es in diesem Rahmen für mich sinnvoll ist, trage ich zur Harmonie mit anderen Menschen bei.
„Andere müssen fair über mich reden.“	„Ich gehe davon aus, dass andere so über mich reden, wie es ihnen passt und wo sinnvoll ist, setze ich mit geeigneten Mitteln Grenzen.“
„Ich darf mich selbst anderen gegenüber nicht verkaufen oder aufdrängen.“	Wenn es sinnvoll ist, biete ich meine Dienstleistungen aktiv an.“
„Ich darf mich auf keinen Fall positiv darstellen, weil Eigenlob stinkt.“	„Es ist richtig, wichtig und gut, mich positiv darzustellen und zu präsentieren.“



Beispiele aus der Praxis von alten und zugehörigen neuen Glaubenssätzen

Ursprünglicher Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
„Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein.“	„Ich Sorge dafür, dass ich frei und glücklich bin (hauptsächlich im Sinne von selbstbestimmt).“
„Ich kann nur umfassend glücklich und zufrieden sein, wenn für mich wichtige Personen alle meine Erwartungen vollumfänglich erfüllen.“	„Ich habe es selbst in der Hand und Sorge dafür, umfassend glücklich und zufrieden zu sein.“
„Ich bin nicht gut genug.“	„So wie ich bin, bin ich ein toller Mensch.“
„Nur wenn ich lieb und brav bin, werde ich geliebt.“	„Wenn mich jemand bedingungslos liebt, liebt er mich wahrhaftig.“
„Mein Chef muss man Engagement und meine Leistungen sehen und anerkennen. Und wenn er das nicht tut, ist das eine Katastrophe für mich.“	„Die einzige Person, die mein Engagement und meine Leistungen wirklich sehen und anerkennen kann, bin ich selbst.“
„Andere müssen sich gefälligst darum bemühen, nicht richtig zu verstehen.“	„Ich konzentriere mich, damit ich so reden und kommunizieren kann, dass andere mich richtig gut verstehen können.“
„Führungskräfte müssen alle Führungsaufgaben richtig machen und absolut zuverlässig sein.“	„Ich gehe davon aus, dass die meisten Führungskräfte sich darum bemühen, einen guten Job zu machen und wenn es für mich sinnvoll ist, unterstütze ich sie dabei.“
„Das Leben muss leicht sein und alles muss einfach sein.“	„Mein Leben ist, wie es ist, leicht und schwer, und wenn ich weiß wie, und ich es richtig mache, kann ich alles besser meistern.“
„Trödel nicht so rum, sieh zu, dass Du möglichst schnell fertig wirst.“	„Ich gönne mir die Zeit und habe genug davon, um mein Leben zu genießen und meine Aufgaben in sinnvoller Art und Weise zu erledigen.“