



Liste der Glaubenssätze

- „Ich kann alleine nicht überleben.“
- „Ich bin schlechter als alle anderen.“
- „Ich bin nicht liebenswert.“
- „Ich bin schuld daran, dass es mir in meiner Kindheit und Jugend so schlecht erging.“
- „Ich habe es nicht verdient, anständig behandelt zu werden.“
- „Ich darf mir meinen Partner nicht selbst aussuchen.“
- „Wenn mir jemand nahe kommt, bedeutet dies grundsätzlich Gefahr.“
- „Wenn jemand sieht, wie schlecht oder blöde ich bin, wird er mich verlassen.“
- „Meine Gefühle sind unkontrollierbar.“
- „Ich bin anders als alle anderen.“
- „Ich kann mich alleine nicht beruhigen.“
- „Wenn ich mich nicht wehre, wird man mich fertigmachen.“
- „Ich kann niemandem trauen.“
- „Wenn ich um etwas bitte, so zeigt dies meine Schwäche.“
- „Ich sollte auf meine Bedürfnisse verzichten.“
- „Ich darf nicht wütend oder ärgerlich sein.“
- „Ich bin es nicht wert, zu bekommen, was ich möchte.“
- „Wenn jemand ‚Nein‘ sagt, kann ich das nicht aushalten.“
- „Bevor ich um etwas bitte, muss ich wissen, ob die Person ja sagen wird.“
- „Um etwas zu bitten, ist aufdringlich (schlecht, ich-bezogen, selbstsüchtig).“
- „Ich sollte bereit sein, für andere auf meine eigenen Bedürfnisse zu verzichten.“
- „Eine Bitte abzulehnen ist immer selbstsüchtig.“
- „_____“
- „_____“
- „_____“