



## Glaubenssätze aus Beruf und Alltag

1. Ich bin wertlos./Mein Leben ist wertlos.
2. Das Leben ist anstrengend.
3. Ich bin hässlich.
4. Ich bin nicht gut genug.
5. Keiner liebt/mag mich.
6. Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.
7. Ich bin unwichtig.
8. Von nichts kommt nichts.
9. Ich hasse mich.
10. Ich mache alles falsch.
11. Ich bekomme keine Anerkennung.
12. Ich muss es anderen recht machen.
13. Ich habe keine Zeit.
14. Ich bekomme keine Aufmerksamkeit.
15. Rechne lieber mit dem Schlechten, dann bist du nicht enttäuscht.
16. Ich bekomme keine Liebe.
17. Die Menschen sind ja so dumm.
18. Ich werde doch nur ausgenutzt.
19. Ich muss alles perfekt machen.
20. Ich bin eine Versagerin.
21. Ich muss mich anstrengen.

22. Ich muss alles sofort erledigen.
23. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
24. Wenn es gut werden soll, dann mach es lieber selbst.
25. Ich habe immer Pech./Ich werde vom Pech verfolgt.
26. Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es schiefgehen.
27. Man kann niemandem trauen.
28. Der zweite Sieger ist der erste Verlierer.
29. Ich muss immer die Beste sein.
30. Ich muss realistisch bleiben.
31. Ich bin für alles verantwortlich.
32. Ohne Fleiß kein Preis.
33. Ich habe nie Glück.
34. Ich habe nie Erfolg.
35. Es geht mir eigentlich ganz gut.
36. Die anderen können das viel besser als ich.
37. Ich bin an allem schuld.
38. Das Leben ist kein Zuckerschlecken.
39. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
40. Aus mir wird nie was.
41. Das werde ich nie lernen.
42. Ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen.
43. Ich bin einfach zu dumm dafür.
44. Um Erfolg zu haben, braucht man starke Ellenbogen.
45. Das ist zu schwer!
46. Das ist nichts für mich.
47. Ich kann das nicht.
48. Ich bin zu dumm für Mathe.