

# 100 negative Glaubenssätze



1. Wer nicht jammert wird nicht ernst genommen
2. Allen anderen geht es besser.
3. Keiner mag mich.
4. Das Leben ist anstrengend.
5. Der Teufel macht immer auf den größten Haufen.
6. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
7. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
8. Die anderen meckern immer.
9. Ich bin nicht gut genug.
10. Das schaffe ich sowieso nicht
11. Das Leben ist gefährlich.
12. Ich werde es nie schaffen.
13. Alle lachen über mich.
14. Keiner nimmt mich einst.
15. Ich werde nie glücklich werden.
16. Undank ist der Welt Lohn.
17. Ich bin zu dick.
18. Ich bin zu ungeduldig.
19. Ich bin immer zickig.
20. Ich bin dumm.
21. Keiner versteht mich.
22. Ich bin an allem Schuld.
23. Keiner kann mir helfen.
24. Keiner hat mich lieb.
25. Meine Eltern sind an allem Schuld.
26. Wenn ich keine Angst habe, passiert etwas Schlimmes.
27. Ich habe keine Zeit.
28. Ich habe kein Geld.
29. Ich weiß nicht, was ich eigentlich will.
30. Immer verliere ich.
31. Ich habe nie Glück.
32. Glück im Spiel, Pech in der Liebe.
33. Ich bin ein schlechter Mensch.
34. Ich bin böse.
35. Ich muss mich anstrengen.
36. Ich muss die Zähne zusammenbeißen.
37. Ich muss tapfer sein.
38. Indianerherz kennt keinen Schmerz.
39. Ich traue mich nicht.
40. Warum passiert mir sowas ständig?

41. Was soll der Mist eigentlich?
42. Kann das nicht einmal klappen?
43. Kann ich nicht auch einmal Glück haben?
44. Was habe ich falsch gemacht, dass mir so etwas passiert?
45. Wofür das Ganze eigentlich?
46. Lohnt sich eh nicht.
47. Ich brauche es gar nicht erst zu versuchen.
48. Womit habe ich das verdient?
49. Ich bin ein wahrer Pechvogel.
50. Ich bin ein Freak.
51. Ich kann nicht... (bitte selbst ergänzen)
52. Ich bin nicht... (bitte selbst ergänzen) ...genug.
53. Ich bin zu... (bitte selbst ergänzen)
54. Männer und Frauen verstehen sich einfach nicht.
55. Die da oben... (bitte selbst ergänzen)
56. Ständig blamiere ich mich.
57. Ich finde nie einen Partner.
58. Freu dich nicht zu früh
59. Erwarte nicht zu viel, sonst wirst du nur enttäuscht.
60. Trau keinem.
61. Männer sind Schweine.
62. Männer wollen nur das eine.
63. Frauen gehören in die Küche.
64. Der Ehrliche ist der Dumme.
65. Frechheit siegt.
66. Früher war alles besser.
67. Reiche Menschen sind arrogant. / Reicher Schnösel
68. Geld macht nicht glücklich.
69. Lieber arm und gesund als reich und krank.
70. Schuster, bleib bei deinen Leisten.
71. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
72. Über Geld spricht man nicht.
73. Das tut man nicht.
74. Die anderen wollen immer nur mein Bestes - mein Geld.
75. Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.
76. Ohne Partner kann ich nicht glücklich sein.
77. Macht bringt das Schlimmste im Menschen zum Vorschein.
78. Wenn man Nähe zulässt, dann wird man verletzt.
79. Ich brauche Schokolade nur ansehen, schon ist sie auf meinen Hüften.
80. Ich mache immer alles falsch.
81. Ich hätte nie geboren werden sollen.

82. Ich finde einfach nicht meinen Platz im Leben.
83. Dazu bin ich nicht cool genug.
84. Heute ist nicht mein Tag.
85. Freiheit gibt es doch gar nicht mehr.
86. Ich sollte mir ein dickeres Fell zulegen.
87. Ich darf keine Fehler machen.
88. Ich kann einfach nicht „nein“ sagen.
89. Das kann ich mir nicht leisten.
90. Man kann tun, was man will, immer wird gemeckert.
91. Erst wenn es allen anderen gut geht, darf es mir auch gut gehen.
92. Ich habe Angst vor Neuem.
93. Auf mich hört ja eh keiner.
94. Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
95. Ich werde immer hintergangen.
96. Alles muss ich alleine machen.
97. Andere dürfen nicht mitbekommen, wie schlecht ich bin.
98. Mein Wert ist der Wert meiner Arbeit.
99. Mit Fremden spricht man nicht.
100. Liebe muss man sich erarbeiten.

