



# Negative Glaubenssätze bearbeiten

Glaubenssätze können uns das Leben schwer machen: Eingefahrene Gedankenmuster fühlen sich real an, weil wir sie oft schon lange im Kopf wiederholen. Aber: Gedanken sind keine Fakten. In dieser Übung arbeitest du daran, einen alten Gedanken so zu bearbeiten, dass er dich weniger behindert. Achte auf Anzeichen wie „muss“, „immer“, „niemand“ oder „nie“.

## Negative Glaubenssätze

- „Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein.“
- „Ich bin es nicht wert.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich darf nicht immer so wütend/traurig/empfindlich sein.“
- „Ich bin inkompetent/ungeschickt/unmusikalisch.“
- „Ich darf anderen nicht zur Last fallen.“
- „Ich muss es allein schaffen.“
- „Ich bin nicht liebenswert.“
- „Ich muss stark/vernünftig/mutig sein.“
- „Ich kann das nicht.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich muss die Erwartungen erfüllen.“
- „Ich bin nicht wichtig.“
- „Ich muss immer auf der Hut sein.“
- „Ich komme immer zu kurz.“
- „Was ich sage, interessiert niemanden.“
- „Das werde ich nie schaffen.“
- „Wenn ich es nicht erledige, macht es keiner.“
- „Ich hab sowieso keine Chance.“

Welcher Glaubenssatz macht dir besonders zu schaffen?



# Negative Glaubenssätze bearbeiten

Beschreibe eine Situation, in der du diesen Glaubenssatz denkst.

Wie fühlst du dich in dieser Situation? Was spürst du in deinem Körper?

## Der Faktencheck

Stimmt dieser Glaubenssatz? Ist er mit 100 %iger Sicherheit wahr?



# Negative Glaubenssätze bearbeiten

Welche Argumente sprechen gegen diesen Glaubenssatz?

## **Wünsch dir was!**

Welche Gefühle würdest du lieber fühlen?

Welche Gedanken würdest du lieber denken, mit denen du dich besser fühlen würdest?



# Negative Glaubenssätze bearbeiten

## Positive Glaubenssätze

„Ich habe es verdient, glücklich zu sein.“  
„Ich bin es wert.“  
„Ich bin gut so wie ich bin.“  
„Ich darf fühlen.“  
„Ich darf die Hilfe anderer annehmen.“  
„Ich bin liebenswert.“  
„Ich kann das.“  
„Ich darf Fehler machen.“  
„Ich bin wichtig.“  
„Ich schaff das.“  
„Ich glaube an mich selbst.“  
„Ich hab eine echte Chance.“  
„Ich bin stark.“  
„Ich verdiene Respekt.“  
„Ich ruhe in mir.“  
„Ich bin gesund und glücklich.“

## Neue Glaubenssätze entwickeln

Welchen Satz möchtest du von nun an stattdessen denken? Nutze die Liste oben als Anregung und höre in dich hinein: Was fühlt sich gut und richtig an?

Empty space for writing new beliefs.



# Negative Glaubenssätze bearbeiten

Verteidige deinen neuen Satz, als wärst du dein Anwalt: Warum ist er wahr?

Wie stellst du sicher, dass du dich im Alltag an deinen neuen Satz erinnerst? Wie kannst du dranbleiben?