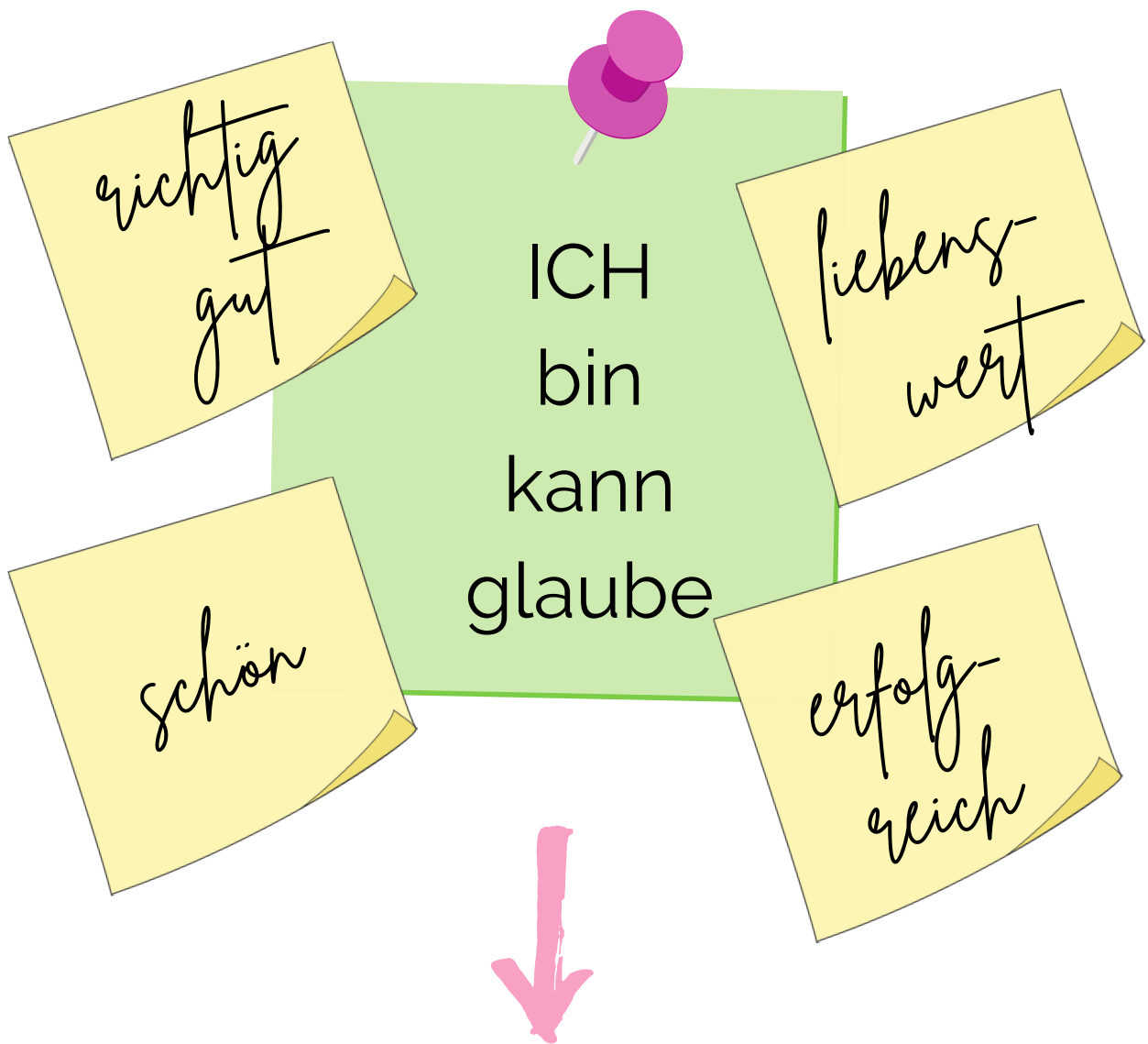


Wie schätzt du diese
183 Glaubenssätze/Verallgemeinerungen/Meinungen
auf einer Skala von 1-10 ein?
1 stimmt gar nicht/ 10 ist voll richtig



ODER ?

- __ Geld verdirbt den Charakter
- __ Bei Geld hört der Spass auf
- __ Reiche Menschen sind korrupt und gefühllos
- __ Geld liegt nicht auf der Strasse
- __ Frauen können mit Geld nicht umgehen
- __ Ohne Geld gäbe es viele Probleme nicht
- __ Wer wirklich reich werden will, hat keine Zeit fürs Wesentliche
- __ Ich habe es nicht verdient wohlhabend zu sein
- __ erfolgreiche Frauen Frauen sind unattraktiv
- __ Mein Partner hätte ein Problem damit, wenn ich mehr verdienen würde als er.
- __ In meinem Umfeld fehlt es mir an weiblichen Vorbildern, wenn es um Erfolg geht.
- __ Ich weiss zu wenig , um Geld zu verdienen.
- __ Reiche nehmen den Armen das Geld weg.
- __ Nur wer spart kommt zu etwas.
- __ Geld ist mir nicht wichtig
- __ Männer können besser mit Zahlen/=Geld umgehen.
- __ Man braucht viel Kapital um ein Business aufzubauen.
- __ Frauen haben es schwerer.
- __ Man kann nicht gleichzeitig reich und spirituell sein
- __ Ich habe kein Ahnung , wie es geht , leicht Geld zu verdienen.
- __ Geld macht auch nicht glücklich
- __ Meine Eltern sehen mich in einem sicheren Beruf
- __ Geld ist die Wurzel allen Leids
- __ Ich denke nicht gerne über Geld nach
- __ Ich habe immer zu wenig Geld
- __ Ich lebe lieber an der Seite meines erfolgreichen Mannes
- __ Finanzielle Entscheidungen machen mir Angst
- __ Das was ich tue ist nichts besonderes.
- __ Ohne Partner ist nichts wert.
- __ Lieber weniger Stress und weniger Geld, als viel Stress und Druck und mehr Geld
- __ Ich bin nicht klug genug um erfolgreich zu sein.
- __ Ich bin zu alt, um noch wirklich gross zu werden.

- Das klappt ja wieder nicht.
- Das Leben ist zu hart für mich.
- Das Leben ist zu schwierig.
- Das Leben wird immer ein Kampf sein.
- Das mach ich später.
- Das muss jetzt sofort klappen.
- Das tut man nicht.
- Das werde ich nie lernen.
- Das wird nie funktionieren.
- Dazu bin ich nicht cool genug.
- Die Anderen denken schlecht über mich.
- Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich bin.
- Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich mich fühle.
- Die Anderen sind immer schuld.
- Die Welt ist kein sicherer Ort.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Es gibt zu viel zu tun.
- Es hat sowieso keinen Zweck.
- Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
- Es ist okay, nicht reich zu sein.
- Etwas stimmt nicht mit mir.
- Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.
- Geld fällt nicht vom Himmel.
- Geld ist nicht wichtig.
- Geld macht unglücklich.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Geld wird meine Probleme lösen.
- Heute ist nicht mein Tag.
- Ich bin dumm.
- Ich bin ein Angsthase.
- Ich bin ein schwerer Fall.
- Ich bin einsam.
- Ich bin fehl am Platze.
- Ich bin feige.
- Ich bin immer Letzter.
- Ich bin ja selber schuld.
- Ich bin kompliziert,
- Ich bin machtlos.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin nicht liebesfähig.
- Ich bin nicht mutig genug.
- Ich bin nur im Weg.

- __ Ich bin unfähig.
- __ Ich bin ungeschickt.
- __ Ich bin unwichtig.
- __ Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- __ Ich brauche mehr Geld.
- __ Ich brauche Sicherheit.
- __ Ich bringe immer Unglück.
- __ Ich darf keine Fehler machen.
- __ Ich darf nicht meine Meinung sagen
- __ Ich fühle mich allein gelassen.
- __ Ich gehöre nicht dazu.
- __ Ich gewinne nie.
- __ Ich glaube nicht, dass mir sowas helfen kann.
- __ Ich glaube, ich habe mich schon wieder verzettelt.
- __ Ich habe einfach kein Glück.
- __ Ich habe zu wenig Zeit.
- __ Ich habe 2 linke Hände.
- __ Ich habe es nicht verdient.
- __ Ich habe immer Pech.
- __ Ich habe meine Chance verpasst.
- __ Ich habe nicht genug Zeit.
- __ Ich habe nicht genug, um etwas zu verschenken.
- __ Ich habe nichts zu sagen.
- __ Ich habe zwei linke Hände.
- __ Ich kann mich nicht entscheiden.
- __ Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
- __ Ich kann mir das nicht leisten.
- __ Ich kann nicht „Nein“ sagen.
- __ Ich kann tun was ich will, es geht einfach nicht.
- __ Ich komme nie an das große Geld.
- __ Ich könnte andere enttäuschen.
- __ Ich mache immer alles falsch.
- __ Ich muss alles unter Kontrolle haben.
- __ Ich muss anderen helfen.
- __ Ich muss gut aussehen.
- __ Ich muss immer perfekt sein.
- __ Ich muss mich unterordnen.
- __ Ich muss mich entscheiden.

- __ Ich muss mich immer unter Kontrolle haben.
- __ Ich muss vorsichtig sein im Leben.
- __ Ich schaffe es nie.
- __ Ich traue mich nicht.
- __ Ich treffe nie die richtigen Leute.
- __ Ich verdiene keine Anerkennung.
- __ Ich verdiene keine Aufmerksamkeit.
- __ Ich verdiene keine Liebe.
- __ Ich war schon immer schlecht darin.
- __ Ich weiß nicht was ich tun soll.
- __ Ich weiß nicht, was ich will.
- __ Ich werde immer kämpfen müssen.
- __ Ich werde immer versagen.
- __ Ich werde ja doch nicht akzeptiert.
- __ Ich werde mich nie ändern.
- __ Ich werde nicht anerkannt.
- __ Ich werde nie darüber hinwegkommen.
- __ Ich werde nie eine glückliche Beziehung haben.
- __ Ich will mich nicht blamieren.
- __ Im Leben muss man sich durchbeißen.
- __ Keiner liebt mich!
- __ Konflikte sollte man lieber vermeiden.
- __ Männer sind Schweine.
- __ Männer sind untreu.
- __ Männer weinen nicht.
- __ Meine Beziehungen sind nicht von Dauer.
- __ Menschen sind nicht vertrauenswürdig.
- __ Mir steht das nicht zu.
- __ Neues macht mir immer Angst.
- __ Niemand liebt mich.
- __ Nur dem Tüchtigen winkt das Glück.
- __ Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.
- __ Ohne Fleiß kein Preis.
- __ Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- __ Sie/er schätzt nicht, was ich getan habe für sie/ihn.
- __ So locker werde ich niemals sein
- __ Strafe muss sein.
- __ Was ich mache, wird doch nichts.
- __ Wenn ich älter werde, bin ich nichts mehr wert.
- __ Wenn ich mich freue, kommt immer das dicke Ende nach.
- __ Wenn ich nicht die perfekte Figur habe, bin ich nicht liebenswert.
- __ Wer hoch hinaus will, fällt tief.
- __ Wer rastet, der rostet.
- __ Wer zuletzt lacht, lacht am besten.
- __ Zeig niemals Dein wahres Gesicht.
- __ Zuerst kommen die Anderen dran.
- __ Zuerst kommt die Pflicht.

- ___ Andere haben es besser als ich.
- ___ Andere sind besser als ich.
- ___ Andere sind immer schneller.
- ___ Andere sind schöner.
- ___ Andere werden immer bevorzugt.
- ___ Aus mir wird eh nichts.
- ___ Da ist doch ein Haken an der Sache.
- ___ Dafür bin ich zu alt.
- ___ Das begreife ich nie.
- ___ Das darf ich nicht.
- ___ Das darf keiner von mir erfahren.
- ___ Das ertrage ich nicht.
- ___ Das halt ich nicht durch.
- ___ Das hat bei mir noch nie geklappt.
- ___ Das ist doch viel zu gefährlich.
- ___ Das ist ja doch noch nicht gut genug.
- ___ Das ist mir zu unsicher.
- ___ Das ist unter meiner Würde.
- ___ Das ist viel zu viel für mich.
- ___ Das ist zu schwierig.
- ___ Das kann ich nicht.
- ___ Das kenne ich schon, das bringt mir nichts

Finde ganz kreativ neue, positive Glaubenssätze heraus.

Statt immer wieder diese alten negativen Glaubenssätze zu denken, formuliere dir einfach neue Glaubenssätze.

Der Trick an der ganzen Umformulierung ist der... Wichtig ist, dass du nur das formulierst, was du zum jetzigen Zeitpunkt auch glauben kannst.

Formuliere in der Gegenwartsform.

Beispiel:

NEGATIV: Vorträge nein danke-Ich kann nicht vor Menschen sprechen.

Überlege zuerst, was genau dahinter steckt.

- Angst abgelehnt zu werden?
- Ausgelacht zu werden?
- zu versagen...?
- Keinen Ton herausbringen?

POSITIV:

Kein Mensch ist perfekt-ich erlaube mir Fehler zu machen und ich beginne mein Anliegen einigen wenigen Menschen zu erzählen (bis ich die Selbstsicherheit habe und es vor vielen Menschen tun kann).

Erzähle mir, wie es dir damit geht und welche Erfahrungen damit machst.