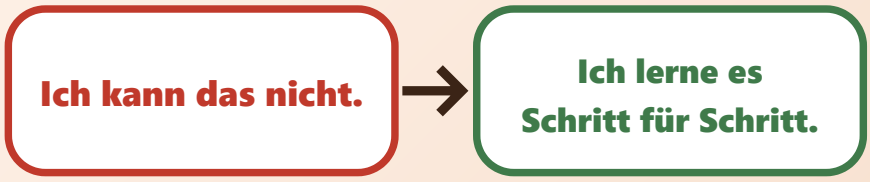
Negative Glaubenssätze
Liste mit Alternativen

48 typische negative Glaubenssätze aus sechs Lebensbereichen – jeweils mit einer hilfreichen Alternative. Dazu drei Arbeitsblätter, mit denen du deine eigenen Glaubenssätze erkennst, prüfst und umformulierst.



Das steckt drin

- **48 Glaubenssätze** mit Alternative
- 6 Bereiche: Selbstwert, Leistung, Beziehungen, Geld, Sicherheit, Gefühle
- Arbeitsblatt: erkennen
- Arbeitsblatt: prüfen mit 6 Fragen
- Arbeitsblatt: umformulieren + 21-Tage-Tracker

Für wen?

- Für alle, die sich selbst besser verstehen möchten
- Begleitend zu Coaching oder Therapie
- Für Kurse und Workshops
- Zum Reflektieren allein oder zu zweit

Inhalt

1	Was sind Glaubenssätze?	S. 2
2	Liste: Selbstwert, Leistung, Beziehungen	S. 3
3	Liste: Geld, Sicherheit, Gefühle	S. 4
4	Arbeitsblatt 1: erkennen	S. 5
5	Arbeitsblatt 2: prüfen	S. 6
6	Arbeitsblatt 3: umformulieren	S. 7

Kurz zur Sicherheit: Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie. Wenn alte Erfahrungen sehr belastend sind oder dich dauerhaft niedergeschlagen machen, hol dir Unterstützung – zum Beispiel bei der Hausarztpraxis oder einer psychotherapeutischen Sprechstunde. In akuten Krisen hilft die Telefonseelsorge rund um die Uhr: 0800 111 0 111.

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt. Viele entstehen in der Kindheit – aus dem, was wir oft gehört oder erlebt haben. Sie laufen meist unbemerkt im Hintergrund und beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln.

So entstehen sie

- Sätze, die Eltern oder Lehrer oft gesagt haben
- Wiederholte Erfahrungen, z. B. Ablehnung
- Vorbilder in Familie und Umfeld
- Einschneidende Erlebnisse
- Kultur und Gesellschaft

Daran erkennst du sie

- Wörter wie „immer“, „nie“, „muss“, „darf nicht“
- Ein starkes Gefühl, obwohl der Anlass klein ist
- Wiederkehrende Muster in Beziehung oder Beruf
- Der Satz fühlt sich „einfach wahr“ an
- Du würdest ihn einer Freundin nie sagen

So nutzt du die Liste

1. Liste in Ruhe durchlesen.
2. Sätze ankreuzen, die sich vertraut anfühlen.
3. Den stärksten auswählen.
4. Mit den Arbeitsblättern prüfen und umformulieren.
5. Neuen Satz 21 Tage lang begleiten.

Wichtig

Die Alternativen sind Vorschläge. Ein neuer Satz wirkt nur, wenn er sich für dich glaubwürdig anfühlt. Lieber „Ich lerne, mich zu mögen“ als ein großes „Ich liebe mich“, das innerlich Widerspruch auslöst.

Liste: Glaubenssätze und Alternativen

Selbstwert: negativer Glaubenssatz	hilfreiche Alternative
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin gut, so wie ich bin – und darf wachsen.
Ich bin nicht liebenswert.	Ich bin es wert, geliebt zu werden.
Ich bin dumm.	Ich kann lernen, was ich lernen will.
Ich bin anders als die anderen.	Ich bin einzigartig, und das ist in Ordnung.
Ich bin an allem schuld.	Ich trage Verantwortung für meinen Teil, nicht für alles.
Ich darf keine Fehler machen.	Fehler gehören zum Lernen dazu.
Ich bin eine Last.	Ich darf Hilfe annehmen.
Ich bin zu viel.	Ich darf Raum einnehmen.

Leistung und Arbeit: negativer Glaubenssatz	hilfreiche Alternative
Ich muss perfekt sein.	Gut ist oft gut genug.
Ich muss mir alles hart erarbeiten.	Manches darf auch leicht gehen.
Ich schaffe das nicht.	Ich gehe Schritt für Schritt.
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.	Pausen machen mich leistungsfähig.
Ich darf nicht Nein sagen.	Mein Nein ist genauso viel wert wie mein Ja.
Ich muss es allen recht machen.	Ich darf auch an mich denken.
Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.	Ich darf Aufgaben abgeben.
Ich habe immer Pech.	Ich erlebe Gutes und Schweres – wie alle Menschen.

Beziehungen: negativer Glaubenssatz	hilfreiche Alternative
Ich werde sowieso verlassen.	Ich kann tragfähige Beziehungen aufbauen.
Ich kann niemandem vertrauen.	Ich darf prüfen, wem ich vertraue.
Ich muss immer stark sein.	Ich darf auch schwach sein.
Die anderen sind wichtiger als ich.	Meine Bedürfnisse zählen auch.
Liebe muss man sich verdienen.	Ich werde gemocht, wie ich bin.
Wenn ich meine Meinung sage, gibt es Streit.	Ich darf meine Meinung freundlich sagen.
Ich bin allein.	Ich kann mir Verbindung suchen.
Ich störe.	Ich habe ein Recht, da zu sein.

Liste: Glaubenssätze und Alternativen

Geld: negativer Glaubenssatz	hilfreiche Alternative
Geld verdirbt den Charakter.	Geld ist ein Werkzeug – ich entscheide, wie ich es nutze.
Für mich reicht es nie.	Ich gehe achtsam mit dem um, was ich habe.
Über Geld spricht man nicht.	Ich darf über Geld sprechen und mich informieren.
Reiche Menschen sind gierig.	Menschen mit Geld sind so verschieden wie alle anderen.
Ich kann nicht mit Geld umgehen.	Ich kann lernen, mit Geld umzugehen.
Ich bin es nicht wert, mehr zu verdienen.	Ich darf angemessen bezahlt werden.
Geld ist immer knapp.	Ich achte auf meine Möglichkeiten.
Sparen lohnt sich bei mir nicht.	Auch kleine Beträge machen einen Unterschied.

Sicherheit und Kontrolle: negativer Glaubenssatz	hilfreiche Alternative
Die Welt ist gefährlich.	Es gibt Gefahren – und sehr viel Sicheres.
Ich muss alles unter Kontrolle haben.	Ich kann manches einfach geschehen lassen.
Veränderung ist schlecht.	Veränderung bringt auch Chancen.
Wenn ich mich entspanne, passiert etwas.	Ruhe darf sein.
Ich muss auf das Schlimmste vorbereitet sein.	Ich kann mit vielem umgehen, was kommt.
Ich darf keine Schwäche zeigen.	Gefühle zu zeigen ist mutig.
Neues ist zu riskant.	Ich probiere Neues in kleinen Schritten aus.
Ich habe keine Wahl.	Ich habe mehr Möglichkeiten, als ich gerade sehe.

Gefühle und Gesundheit: negativer Glaubenssatz	hilfreiche Alternative
Gefühle zu zeigen ist peinlich.	Meine Gefühle sind wichtig.
Ich darf nicht wütend sein.	Wut zeigt mir, dass eine Grenze verletzt wurde.
Ich darf mich nicht beklagen.	Ich darf sagen, was mir schwerfällt.
Glück hält nie lange.	Ich darf glückliche Momente genießen.
Ich bin halt so.	Ich kann mich weiterentwickeln.
Mit meinem Körper stimmt etwas nicht.	Mein Körper trägt mich jeden Tag.
Für Ruhe habe ich keine Zeit.	Ich nehme mir Zeit für mich.
Es wird nie besser.	Dinge können sich verändern.

Arbeitsblatt 1: Erkennen

Beobachte eine Woche lang Situationen, in denen du dich schlecht fühlst. Welcher Gedanke steckt dahinter?

Situation	Gedanke	Gefühl (0–10)	Was ich dann tue

Welche Sätze habe ich als Kind oft gehört?

Welche Sätze aus der Liste kommen mir bekannt vor?

Arbeitsblatt 2: Prüfen

Mein Glaubenssatz _____

1. Ist dieser Satz zu 100 Prozent wahr – immer und überall?

2. Welche Erfahrungen sprechen dagegen? Nenne mindestens drei.

3. Woher kommt dieser Satz? Von wem habe ich ihn übernommen?

4. Wobei hat mir der Satz früher vielleicht geholfen?

5. Was würde ich einer guten Freundin sagen, die so über sich denkt?

6. Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diesen Satz nicht mehr glaube?

Arbeitsblatt 3: Umformulieren

Mein alter Satz:

Mein neuer, hilfreicher Satz: **(positiv, in der Gegenwart, glaubwürdig)**

Ein erster kleiner Schritt, der zum neuen Satz passt:

21 Tage: **Lies deinen neuen Satz jeden Morgen laut und hake ab.**

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐

Kärtchen zum Ausschneiden: **Schreib deinen neuen Satz darauf und leg ihn an den Spiegel oder ins Portemonnaie.**

✂ mein neuer Satz

✂ mein neuer Satz

✂ mein neuer Satz

✂ mein neuer Satz