

## Negative Glaubenssätze

In dieser Liste habe ich viele limitierende Glaubenssätze für dich gesammelt.

Nicht jeder Glaubenssatz wird dich gleich stark ansprechen – in einigen wirst du dich wiedererkennen, von anderen kannst du dich gut distanzieren. Das ist normal!

Zu erkennen, welche negativen Glaubenssätze du für dich beanspruchst kann helfen, sie zu überprüfen und mit positiven Sätzen zu ersetzen.

Es fällt nicht leicht, negative Glaubenssätze aus dem eigenen Leben zu streichen, da sie dein Leben seit vielen Jahren unterbewusst mitbestimmen. Trotzdem ist es den Versuch wert: Wenn es dir gelingt, dein Leben durch positive Glaubenssätze zu bestimmen, wird deine Lebensfreude und dein Erfolg zunehmen und dein Selbstvertrauen gesteigert.

### Typische negative Glaubenssätze

- Ich muss es alleine schaffen.
- Aus dir wird nie was werden.
- Das kann ich bestimmt nicht.
- Das klappt vielleicht bei anderen, aber nicht bei mir.
- Das lasse ich lieber, ich halte es eh nicht durch.
- Das schaffe ich nie.
- Das werde ich nie lernen.
- Ich bin nicht wichtig.
- Dich hat niemand gewollt.
- Du machst nur Ärger.
- Sei nicht so egoistisch.
- Sage nie, was du willst oder brauchst.
- Du bist nicht gut genug.
- Du hast zwei linke Hände.
- Ich bin ein Nichts.
- Ich bin hilflos.
- Ich bin machtlos.
- Ich bin immer Letzter.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin ein schlechter Liebhaber.
- Ich bin es nicht wert, anerkannt zu werden.
- Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.
- Ich bin schuldig.
- Ich bin unfähig.
- Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen.

- Ich kann mir keine Namen merken.
- Ich bin ungeduldig.
- Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe.
- Keiner hört mir zu.
- Ich bin ungeschickt.
- Ich bin zu dick/zu dünn.
- Ich bin zu nichts zu gebrauchen.
- Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- Ich darf andere nicht mit meinen Problemen belästigen.
- Ich darf nicht meine Meinung sagen.
- Es wird mir besser gehen, wenn ich dieses Problem überwunden habe.
- Ich werde immer enttäuscht, wenn ich mich auf etwas freue.
- Ich werde mindestens drei- oder viermal pro Jahr krank.
- Ich habe eben kein Glück.
- Ich habe es nicht anders verdient.
- Ich habe keine Zeit.
- Ich habe nichts zu sagen.
- Ich komme nie an das große Geld.
- Ich konnte noch nie gut malen.
- Keiner liebt mich.
- Mir wird schnell übel.
- Sei immer stark.
- Zeige nie Schwäche.
- Sei immer der Erste.
- Sei nicht albern.
- Seine Herkunft kann man nicht verbergen.
- Wenn andere wüssten wie ich wirklich bin, würden sie schlecht von mir denken.
- Wenn ich um Hilfe bitte, ist es ein Zeichen von Schwäche.
- Sei immer perfekt.
- Sei immer vernünftig.
- Beherrsche dich immer.
- Wenn ich geliebt werden will, muss ich gehorchen.
- Wenn ich eine Frage stelle, ist das ein Zeichen von Unterlegenheit.
- Wenn ich nicht den höchsten Anspruch an mich stelle, ende ich als zweitrangiger Mensch.
- Ich muss mich immer anstrengen.
- Ich war schon immer schlecht darin.
- Wenn ich nicht ständig gut bin, werden die andere mich nicht achten.
- Wenn ich nichts arbeite, bin ich nichts wert.
- Wenn ich nur mehr Zeit hätte.
- Andere werden immer bevorzugt.
- Andere wollen dich immer übers Ohr hauen.
- Lachen ist albern.
- Beziehungen sind schwierig.
- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
- Die Leidenschaft nimmt mit der Zeit ab.
- Liebe ist eine Illusion.
- Liebe endet immer schmerzvoll.

- Lieber nicht zu viel erwarten, sonst werde ich enttäuscht.
- Männer sind Schweine.
- Männer können nicht treu sein.
- Männer wollen immer nur Sex.
- Mein Glück hängt mehr von anderen Leuten als von mir ab.
- Mein Mann findet mich nicht mehr erotisch.
- Sex ist schmutzig.
- Sex ist Sünde.
- Sorge für andere.
- Kümmere dich um deinen kleinen Bruder/Schwester.
- Antworte nur, wenn du gefragt wirst.
- Männer weinen nicht.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Ich bin stolz auf meine Familie.
- Familie ist das Beständigste im Leben.
- Ich brauche keine Familie.
- Meiner Familie verdanke ich alles.
- Meine Familie ist das Wichtigste für mich auf der Welt.
- Ich werde nie einen so guten Mann finden, wie meinen Vater.
- Ich werde nie eine so gute Frau finden, wie meine Mutter.
- Auf Väter ist kein Verlass.
- Auf Mütter ist kein Verlass.
- Frauen sind gefährlich.
- Alle Männer wollen nur das Eine.
- Vertraue niemandem.
- Frauen gehören an den Herd.
- Frauen sind gefühlsbetonter als Männer.
- Das Leben ist ein ewiger Kampf.
- Das Leben ist hart.
- Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben.
- Glück ist nur ein flüchtiger Augenblick.
- Das ist nun mal so.
- Leben ist Leiden.
- Man kann es nicht jedem recht machen.
- Man kann keinem trauen.
- Man kann nicht alles können.
- Man kann nicht immer gut drauf sein.
- Man sagt andere nicht, wie sehr sie nerven.
- Dir wird nichts geschenkt.
- Man sollte das Leben genießen, bevor es zu spät ist.
- Man sollte sich nie vorher freuen.
- Sei kein Feigling.
- Man spricht nicht mit vollem Mund.
- Man stirbt, wie man gelebt hat.
- Nur dem Tüchtigen winkt das Glück.
- Gebe den kleinen Finger und man nimmt die ganze Hand.
- Strafe muss sein.
- Wer hoch hinaus will, fällt tief.

- Gefühle zeigt man nicht.
- Ich brauche keine Gefühle.
- Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.
- Wer schön sein will, muss leiden.
- Wahre Freunde erkennst du erst in der Not.
- Beiß die Zähne zusammen.
- Zeige nie dein wahres Gesicht.
- Gib nach.
- Gefühle kann man nicht kontrollieren.
- Gefühle zeigen macht schwach.
- Geld zu verdienen ist schwer.
- Geld ist schmutzig.
- Macht ist schlecht.
- Macht bringt das Schlimmste im Menschen zum Vorschein.
- Ich arbeite nur, um Geld zu verdienen.
- Autorität ist anmaßend.
- Egal, wie viel Geld ich verdiene, es reicht nie.
- Gott ist eine reine Erfindung.
- Ich weiß nicht, ob ich Gott vertrauen kann.
- Bisher hat sich Gott noch nicht bei mir gemeldet.
- Zu viel Nähe ist gefährlich.
- Wenn man Nähe zulässt, wird man verletzt.
- Ich mag keine Nähe.
- Ich brauche lange, bis ich mich jemandem öffne.

Natürlich ist auch diese Liste nicht vollständig – es gibt unzählige negative Glaubenssätze.

Welcher dieser Sätze spricht dich besonders an? Welcher Glaubenssatz schränkt dein Leben ein? Breche ihn, ersetze ihn durch positive Sätze und lebe ein erfülltes Leben!

Es ist schwer, die eigenen Gewohnheiten zu brechen und neue, positive Botschaften fest im eigenen Leben zu etablieren – lasse dich dabei unterstützen!

Linda Mitterweger  
 Psychologin (M.Sc.)  
 Psychologische Beraterin

**PSY-ON**  
 PSYCHOLOGISCHE  
 BERATUNG AUF AUGENHÖHE

E-Mail: [info@psy-on.de](mailto:info@psy-on.de)  
 Web: <https://psy-on.de>  
 Tel.: +49 159 0541 8826