

## NEGATIVE Glaubenssätze, die unmittelbar den SELBSTWERT betreffen

Ich bin nix wert!  
Ich bin nicht gewollt!  
Ich bin nicht willkommen!  
Ich bin nicht liebenswert!  
Ich bin schlecht!  
Ich bin zu dick!  
Ich genüge nicht!  
Ich bin schuld!  
Ich bin klein!  
Ich bin dumm!  
Ich bin nicht wichtig!  
Ich kann nix!  
Ich darf nicht fühlen!  
Ich komme zu kurz!  
Ich bin die Kleine!  
Ich bin ein Versager!  
Ich bin falsch!  
...

## NEGATIVE Glaubenssätze über meine BEZIEHUNG zu meinen Pflegepersonen

Ich falle zur Last!  
Ich bin für deine Laune verantwortlich!  
Ich kann dir nicht vertrauen!  
Ich muss immer auf der Hut sein!  
Ich muss auf deine Gefühle Rücksicht nehmen!  
Ich bin unterlegen!  
Ich muss auf dich aufpassen!  
Ich bin stärker als du!  
Ich bin ohnmächtig!  
Ich bin hilflos!  
Ich bin dir ausgeliefert!  
Du liebst mich nicht!  
Du hasst mich!  
Ich enttäusche dich!  
Ich bin unerwünscht! ...

NEGATIVE Glaubenssätze, die die Lösung (SCHUTZstrategie) für das Problem mit meinen Pflegepersonen bereitstellen

Ich muss lieb und artig sein!  
Ich darf mich nicht wehren!  
Ich muss alles richtig machen!  
Ich darf keinen eigenen Willen haben!  
Ich muss mich anpassen!  
Ich muss es alleine schaffen!  
Ich muss stark sein!  
Ich darf keine Schwäche zeigen!  
Ich muss der/die Beste sein!  
Ich muss gute Noten nach Hause bringen!  
Ich muss immer bei dir bleiben!  
Ich muss deine Erwartungen erfüllen!  
Ich darf mich nicht lösen!  
...

NEGATIVE Glaubenssätze im Allgemeinen

Frauen sind schwach!  
Männer sind böse!  
Die Welt ist schlecht/gefährlich!  
Einem wird nix geschenkt im Leben!  
Das geht sowieso schief!  
Reden bringt nix!  
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!  
...