

x	GLAUBENSSATZ	PLATZ FÜR NOTIZEN
	Ich bin zu schüchtern.	
	Wenn man nur genug will, dann schafft man es auch.	
	Ohne Fleiß kein Preis.	
	Entweder ganz oder gar nicht.	
	Ein Indianer kennt keinen Schmerz.	
	Liebe macht blind.	
	Lehrjahre sind keine Herrenjahre.	
	Hochmut kommt vor dem Fall.	
	Ordnung ist das halbe Leben.	
	Reiche Menschen sind schlecht.	
	Ich bin zu dumm.	
	Ich bin nicht genug.	
	Ich bin nicht genug.	
	Keiner nimmt mich ernst.	
	Lieber auf Nummer sicher gehen.	
	Das Pech verfolgt mich.	
	Mit Ellenbogen kommt man weiter im Leben.	
	Wer schön sein will, muss leiden.	
	Geld verdirbt den Charakter.	
	Ich darf nicht nein sagen.	
	Ich muss den anderen gefallen.	
	Ich bin nicht liebenswert / Keiner liebt mich.	
	Übermut tut selten gut.	
	Ich bin zu hässlich.	
	Man kann nicht einfach machen, was man will.	
	Mit dem, was Spaß macht, kann man kein Geld verdienen.	
	Arbeit und Privatleben darf man nicht vermischen.	
	Ich muss eine gute(r) Mutter/Vater sein.	
	Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.	
	Früher war alles besser/leichter/	
	Als Frau wird man immer benachteiligt.	
	Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.	
	Im Leben bekommt man nichts geschenkt. / Es gibt nichts umsonst im Leben.	
	Erfolg macht einsam.	
	Ich darf keine Gefühle zeigen.	
	Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein.	
	Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.	
	Ich muss bescheiden sein.	
	Ich muss mich nützlich machen.	
	Den Letzten beißen die Hunde.	
	Nur wer hart arbeitet, kommt zu was.	
	Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.	
	Das/..... muss ich mir erst verdienen.	
	Nur andere können mich retten.	

x	GLAUBENSSATZ	PLATZ FÜR NOTIZEN
	Man sollte nie zufrieden mit sich sein.	
	Strafe muss sein.	
	Wer „A“ sagt, muss auch „B“ sagen.	
	Meine Meinung interessiert keinen. / Für mich interessiert sich sowieso niemand.	
	Ich kann mich nicht ändern.	
	Ich bin beziehungsunfähig.	
	Das Leben ist hart. / Das Leben ist ein Kampf.	
	Ich muss perfekt sein.	
	Ich kann es niemandem recht machen.	
	Ich bin nicht normal / Etwas stimmt mit mir nicht.	
	Ich habe zwei linke Hände.	
	Ich darf keine Fehler machen.	
	Ich muss funktionieren.	
	Andere Menschen sind wichtiger als ich selbst.	
	Das liegt bei mir in der Familie.	
	Meine Eltern sind/meine Kindheit ist schuld.	
	Beziehungen sind immer kompliziert.	
	Ich schaffe es einfach nicht.	
	Ich muss immer kämpfen.	
	Bloß kein Risiko ein gehen.	
	Ich bin zu alt, um noch etwas Neues zu beginnen.	
	Ich bin zu unerfahren.	
	Andere sind besser als ich.	
	Nur die Harten kommen in den Garten.	
	Wenn ich nicht arbeite, bin ich auch nichts wert.	
	Wer Gefühle zeigt, ist schwach.	
	Andere haben es besser als ich.	
	(Was ich auch mache,) aus mir wird eh nichts.	
	Andere werden immer bevorzugt.	
	Der/die Klügere gibt nach.	
	Die Welt ist ein unsicherer Ort.	
	Es gibt Wichtigeres als Geld.	
	Geld macht nicht glücklich.	
	Ich bin ein schwerer Fall.	
	Ich bin für alle/..... eine Last.	
	Ich werde für immer allein bleiben.	
	Ich bin immer allein. / Ich gehöre einfach nicht dazu.	
	Ich bin immer Letzte/r.	
	Ich brauche (darf) keine Hilfe von anderen (annehmen).	
	Ich darf keine Zeit verschwenden.	
	Der frühe Vogel fängt den Wurm.	
	Wer nicht hören will, muss fühlen.	
	Wer rastet, der rostet.	
	Das habe ich immer schon so gemacht.	