

Weit verbreitete Überzeugungen

- *Ich muss wissen, was ich tun soll.*
- *Ich weiß nicht, was ich tun soll.*
- *Ich weiß, was für andere am besten ist.*
- *Ich weiß, was für mich am besten ist.*
- *Etwas schreckliches wird passieren.*
- *Es ist möglich, einen Fehler zu machen.*
- *Die Leute sollten nicht lügen.*
- *Die Leute sollten mich respektieren.*
- *Ich kann beeinflussen, wie andere zu mir stehen.*
- *Ich spüre deine Energie.*
- *Ich brauche mehr Geld.*
- *Das Leben ist nicht fair.*
- *Eltern sollten ihre Kinder lieben.*
- *Kinder sollten ihre Eltern lieben.*
- *Ich muss eine Entscheidung treffen.*
- *Ich kann nichts richtig machen.*
- *Ich kann Leute enttäuschen.*
- *Ich will nicht dumm aussehen.*
- *Es gibt zu viel zu tun.*
- *Es ist nicht genug Zeit.*
- *Ich weiß, was du brauchst.*
- *Ich bin wertlos.*
- *Es ist meine Aufgabe, dich glücklich zu machen.*
- *Ich brauche einen Partner um glücklich zu sein.*
- *Es ist mein Fehler.*
- *Ich sollte anders sein.*
- *Ich habe meine Chance verpasst.*
- *Ich muss im Leben vorsichtig sein.*
- *Die Leute sollten mir zuhören.*
- *Ich bin nicht gut genug.*
- *Ich bin ein Versager.*
- *_____ interessiert sich nicht für mich.*
- *Ich muss es verstehen.*
- *Ich muss es richtig machen.*
- *Ich habe es falsch gemacht.*
- *Mit mir stimmt etwas nicht.*
- *Er/Sie hat mich abgewiesen.*
- *Er/Sie vertraut mir nicht.*
- *Es sollte keinen Krieg in der Welt geben.*
- *Frauen sollten nicht so emotional sein.*
- *Leute sollten Tiere nicht benutzen (medizinische Forschung, Lebensmittel, etc.).*
- *Die Welt ist kein sicherer Ort.*
- *Die Menschen zerstören die Umwelt.*
- *Die Leute urteilen über mich.*
- *Ich weiß, was sie denken.*
- *Sie sollten mir zustimmen.*
- *Ich muss hart arbeiten.*
- *Die Menschen sollten ihre Versprechen halten.*
- *Andere können mich verletzen.*
- *Geld wird mich glücklich machen.*
- *Ich bin zu dick (dünn).*
- *Ich muss die Kontrolle haben.*
- *Mein Körper sollte gesund sein.*
- *Man kann den Leuten nicht vertrauen.*
- *_____ hat mich betrogen.*
- *Das Leben hat einen Sinn.*
- *Ich muss wissen, welchen Sinn das Leben hat.*
- *Das Leben ist schwierig.*
- *Die Menschen sollten dankbar sein.*
- *Mein Chef sollte mich anerkennen.*
- *Ich gehöre nicht dazu.*
- *Die Leute sollten nicht ärgerlich sein.*
- *_____ hat es falsch gemacht.*
- *Ich habe Recht.*