

Lügen, die du über

dich selbst glaubst



ÜBER DEINEN WERT

- ☐ Ich bin nicht gut genug.
- ☐ Ich bin nicht liebenswert.
- ☐ Ich bin unwichtig.
- ☐ Ich bin eine Last.
- ☐ Mein Wert hängt von der Meinung anderer ab.
- ☐ Ich zähle nur durch meine Leistungen.
- ☐ Ich verdiene nichts Gutes.
- ☐ Wenn ich versage, verliere ich meinen Wert.
- ☐ Ich muss mich ständig beweisen.

ÜBER DEINE FÄHIGKEITEN

- ☐ Ich bin nicht klug.
- ☐ Ich bin nicht kreativ.
- ☐ Ich werde nie Erfolg haben.
- ☐ Ich habe kein Talent.
- ☐ Ich kann nichts Neues lernen.
- ☐ Ich treffe schlechte Entscheidungen.
- ☐ Ich bin kein Führungstyp.
- ☐ Ich scheitere immer.
- ☐ Ich bin zu alt, um mich zu verändern.

ÜBER DEIN AUSSEHEN

- ☐ Mein Körper muss perfekt sein.
- ☐ Niemand wird mich mögen.
- ☐ Ich sehe nie so gut aus wie andere.
- ☐ Ich bin nicht attraktiv genug, um geliebt zu werden.
- ☐ Ohne perfektes Aussehen werde ich abgelehnt.
- ☐ Nur Schönheit macht mich liebenswert.
- ☐ Ich bin zu [dick/dünn/klein/groß usw.], um schön zu sein.
- ☐ Alle beurteilen mein Aussehen.
- ☐ Ich brauche Make-up/Filter, um gesehen zu werden.

ÜBER DEINE AKZEPTANZ

- ☐ Ich kann mir nicht vertrauen.
- ☐ Wenn ich meine Meinung sage, werde ich abgelehnt.
- ☐ Meine Bedürfnisse zählen nicht.
- ☐ Niemand sieht mich.
- ☐ Niemand kümmert sich um mich.
- ☐ Ich bin nur wertvoll, wenn ich nützlich bin.
- ☐ Wenn man mich kennt, wird man mich ablehnen.
- ☐ Fehler verbergen, um gemocht zu werden.
- ☐ Nein“ sagen heißt Ablehnung.



Lügen, die du über

dich selbst glaubst



ÜBER VERGANGENHEIT & ZUKUNFT

- ☐ Es ist alles meine Schuld.
- ☐ Ich trage die Verantwortung für meinen Missbrauch.
- ☐ Es ist zu spät für mich.
- ☐ Ich kann mich nicht ändern.
- ☐ Mir passiert nichts Gutes.
- ☐ Ich werde nie Erfolg haben.
- ☐ Ich habe nichts erreicht.
- ☐ Ich mache immer alles kaputt.
- ☐ Meine Chance ist vorbei.

ÜBER DEINE VERANTWORTUNG

- ☐ Ich bin für das Glück aller verantwortlich.
- ☐ Es ist meine Schuld, wenn andere unzufrieden sind.
- ☐ Ich muss alles und jeden reparieren.
- ☐ Wenn ich es nicht tue, macht es keiner.
- ☐ „Nein“ sagen heißt, ich enttäusche andere.
- ☐ Ich muss um jeden Preis Frieden bewahren.
- ☐ Die Probleme anderer sind meine Last.
- ☐ Ich muss immer stark sein.
- ☐ Wenn jemand scheitert, fällt das auf mich zurück.

ÜBER DEIN ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL

- ☐ Ich gehöre nirgends hin.
- ☐ Ich muss alles allein schaffen.
- ☐ Ich muss mich verstellen, um dazuzugehören.
- ☐ Ich bin immer die Außenseiterin.
- ☐ Niemand versteht mich wirklich.
- ☐ Ich bin zu anders, um akzeptiert zu werden.
- ☐ Ich bin unsichtbar, egal wo ich bin.
- ☐ Ich verdiene keine Liebe.
- ☐ Ich muss dazugehören, um sicher zu sein.

ÜBER ÄUSSERES ERSCHEINUNGSBILD

- ☐ Ich bin nur so gut wie meine Leistung.
- ☐ Wenn ich ruhe, bin ich faul.
- ☐ Nur wer ständig beschäftigt ist, ist wertvoll.
- ☐ Ich bin nicht gut genug.
- ☐ Ich muss meinen Wert beweisen.
- ☐ Ich bin an allem schuld.
- ☐ Ich strengte mich nicht genug an.
- ☐ Ich muss härter arbeiten.
- ☐ Ich darf keinen Fehler machen.



Lügen, die du über



andere glaubst

ÜBER IHRE ABSICHTEN

- ☐ Alle verurteilen mich.
- ☐ Niemand mag mich.
- ☐ Sie denken nur schlecht über mich.
- ☐ Antworten sie nicht, ignorieren sie mich.
- ☐ Sie haben ihr Leben im Griff – ich nicht.
- ☐ Schweigen heißt, sie sind wütend.
- ☐ Widerspruch heißt, sie sind gegen mich.
- ☐ Sie denken nur an sich.
- ☐ Sie wollen mir absichtlich wehtun

ÜBER DIE MENSCHLICHE NATUR

- ☐ Man kann niemandem trauen.
- ☐ Jeder denkt nur an sich.
- ☐ Alle enttäuschen mich.
- ☐ Menschen nutzen mich aus.
- ☐ Freundlichkeit hat immer Hintergedanken.
- ☐ Menschen ändern sich nicht.
- ☐ Alle wollen mir schaden.
- ☐ Interesse gilt nur, wenn es passt.
- ☐ Alle tun nur so, als wären sie gut.

ÜBER WER MENSCHEN SIND

- ☐ Sie sind besser als ich.
- ☐ Sie kämpfen nicht wie ich.
- ☐ Ihr Leben ist perfekt.
- ☐ Sie kennen keinen echten Schmerz.
- ☐ Sie sind glücklicher / klüger / gesegnet als ich.
- ☐ Sie haben es leicht.
- ☐ Sie wissen genau, was sie tun.
- ☐ Sie machen nie Fehler.
- ☐ Sie sind wertvoller.

ÜBER BEZIEHUNGEN

- ☐ Wenn ich ehrlich bin, verlassen sie mich.
- ☐ Niemand hört mir zu.
- ☐ Sie verstehen mich nicht.
- ☐ Ich weiß schon, was sie sagen.
- ☐ Sie ändern sich nie.
- ☐ Sie sind das Problem – nicht ich.
- ☐ Vergeben heißt, es war in Ordnung.
- ☐ Sie sollten es besser wissen.
- ☐ Lasse ich sie wieder rein, verletzen sie mich.



Lügen, die du über



Gott glaubst

ÜBER GOTTES LIEBE

- ☐ Gott kann mich nicht lieben.
- ☐ Er liebt mich nur, wenn ich gut bin.
- ☐ Ich muss mir Gottes Liebe verdienen.
- ☐ Er liebt andere mehr als mich.
- ☐ Sünde trennt mich sofort von Gottes Liebe.
- ☐ Gott kümmert sich um alle – nur nicht um mich.
- ☐ Er ist nie da, wenn ich ihn brauche.
- ☐ Er reagiert nur mit Zorn.
- ☐ Er bestraft mich für meine Fehler.

LÜGEN ÜBER GOTTES LIEBE

- ☐ Ich muss mir Gottes Liebe verdienen.
- ☐ Gott liebt andere mehr als mich.
- ☐ Wenn ich sündige, hört Gott auf, mich zu lieben.
- ☐ Leide ich, liebt mich Gott nicht.
- ☐ Ich muss gut sein, um Gottes Liebe zu bekommen.
- ☐ Ich bin zu schlecht, um geliebt zu werden.
- ☐ Gott erhört meine Gebete nicht.
- ☐ Ich bin nur wertvoll für das, was ich tue.
- ☐ Gott ist ständig enttäuscht von mir.

ÜBER GOTTES NÄHE

- ☐ Gott hat mich verlassen.
- ☐ Er ist still und interessiert sich nicht.
- ☐ Gebet bringt nichts.
- ☐ Gott spricht heute nicht.
- ☐ Er ist nur in Kirchen zu finden.
- ☐ Er hat keine Zeit für meine Probleme.
- ☐ Er ist nicht bei mir im Leid.
- ☐ Er hilft nur Starken oder Treuen.
- ☐ Mein Schmerz ist ihm egal.

ÜBER GOTTES WILLEN UND PLÄNE

- ☐ Gottes Wille ist immer hart und freudlos.
- ☐ Folge ich ihm, nimmt er mir alles, was ich liebe.
- ☐ Gott macht mich unglücklich, um mich heilig zu machen.
- ☐ Sein Plan ist verborgen und unverständlich.
- ☐ Sein Plan ist nicht vertrauenswürdig.
- ☐ Ein Fehler zerstört seinen Plan für mich.
- ☐ Er schickt Schlechtes, um mich zu belehren.
- ☐ Er zwingt Menschen in seinen Willen.
- ☐ Er hat mich vergessen.

