

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 verstehen, um dazugehören.
- 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 strenge 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 / gesegneter 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.

