

## Liste der negativen Mustersätze

Kreuze einmal kurz an, welche der folgenden Sätze auch von dir stammen könnte.

- Ich tauge nichts
- Das steht mir nicht zu
- Ich werde nie glücklich
- Wer soll mich schon mögen?
- Ich schaffe das nicht
- Andere sind besser als ich
- Es gibt keinen Gott
- Sex ist schlecht
- Liebe wird immer ausgenutzt
- Wahre Liebe gibt es nicht
- Wer liebt wird betrogen
- Ich habe nie Geld
- Andere sind im Bett besser als ich
- Ich glaube nicht, dass es was wird
- Ich werde es nie richtig machen
- Liebe muss man sich verdienen
- Ich zähle ja doch nicht
- Was kann ich schon ändern?
- Lieber nachgeben als streiten
- Ich verliere ja doch wieder
- So wie ich wirklich bin, kann mich keiner mögen

- Ich bekomme ja doch nie, was ich will
- Wenn ich zeige, wie ich wirklich bin, werden mich alle verlassen
- Ich sollte mich schämen
- Alles wäre gut, wenn...
- Beim Geld hört die Freundschaft auf
- Eigentlich...
- Ich sollte nicht...
- Es ist alles meine Schuld
- Auf mich hört ja doch keiner
- Ich verstehe die Frauen nicht
- Ich verstehe die Männer nicht
- Keiner kümmert sich um mich
- Ich bekomme nie, was ich will
- Ich kann nicht tanzen
- Ich kann nicht rechnen
- Ich mache alles falsch
- Andere haben besseren Sex als ich
- Ich kann einen Mann nicht wirklich befriedigen
- Ich kann eine Frau nicht wirklich befriedigen
- Ich werde es nie zu etwas bringen
- Ich habe immer Pech
- Über Sex redet man nicht
- Ich belüge mich ständig selbst
- Ich vertraue niemandem mehr
- Ich kann mir selbst nicht mehr trauen
- Masturbieren gehört sich nicht
- Das Leben ist schwer

- Arbeit ist anstrengend
- Nur durch viel Arbeit kommt man zu Geld
- Geld verdirbt den Charakter
- Ich kann mir nichts merken
- Ich denke zu langsam
- Ich habe nichts zu sagen
- Ich werde nicht beachtet
- Mich kann man nicht lieben
- Ich kann ohne Partner nicht leben
- Wer rastet, der rostet
- Ich kann nicht entspannen
- Nichts entspricht meinen Erwartungen
- Liebe macht verletzlich
- Liebe ist vergänglich
- Ich muss mir alles erarbeiten
- Ich werde immer nur benutzt
- Für Schönheit muss man leiden
- Eigenlob stinkt
- Das kann ich nicht
- Er hat mich nicht verdient
- Ich muss erst meine Schuld abtragen
- Das habe ich gar nicht verdient
- Ohne Fleiß kein Preis
- Ich darf solche Wünsche nicht haben
- Ich fühle mich klein und hässlich
- Die ganze Welt ist gegen mich
- Es gibt keine Wunder in meinem Leben
- Meine Arbeit ist nichts wert
- Es reicht ja nie

- Ich genüge nicht
- Keiner liebt mich

Und dazu noch die Selbstdefinitionen in Form der »Ich bin« Sätze. (Definition heißt übrigens wörtlich »Abgrenzung« und Selbstdefinitionen bedeutet, ich ziehe Grenzen und schließe den Rest der Wirklichkeit aus.)

- Ich bin unwichtig
- Ich bin einsam
- Ich bin dumm
- Ich bin hilflos
- Ich bin wertlos
- Ich bin nutzlos
- Ich bin ja doch nur eine Last
- Ich bin zu gut für diese Welt
- Ich bin schuldig
- Ich bin schlecht
- Ich bin ängstlich
- Ich bin unmusikalisch
- Ich bin faul
- Ich bin krank
- Ich bin zu dick
- Ich bin zu dünn
- Ich bin zu klein
- Ich bin nicht klug genug
- Ich bin ein schlechter Mensch
- Ich bin schüchtern
- Ich bin zu ernst

- Ich kann nicht ernst sein
- Ich bin gerne Single
- Ich bin unreif
- Ich bin nicht erotisch
- Ich bin konservativ
- Ich bin bodenständig
- Ich bin oberflächlich
- Ich bin süchtig nach Sex
- Ich bin nicht sexy
- Ich bin nicht redegewandt
- Ich bin impotent
- Ich bin frigide
- Ich bin pervers
- Ich bin nicht normal
- Ich bin leicht verführbar
- Ich bin schwach
- Ich bin phantasielos
- Ich bin überheblich
- Ich bin hart, aber gerecht
- Ich bin ständig zerstreut
- Ich bin anders als andere
- Ich bin humorlos
- Ich bin nicht gesprächig
- Ich bin eine arme Sau
- Ich bin zu alt
- Ich bin nicht liebenswert
- Ich bin selbstsüchtig
- Ich bin nicht wichtig genug
- Ich bin immer so müde

- Ich bin ungeschickt
- Ich bin nicht schön
- Ich bin dauernd krank
- Ich bin unglücklich

Wir leben in einem Kreislauf von sich ständig wiederholenden Erlebnissen, weil wir sie permanent durch unsere begrenzenden Gedanken erschaffen. Wir bauen uns unsere Welt nach unserem Glauben. Wir fühlen uns bestätigt in unserem Glauben und denken noch intensiver in diese Richtung. Das, woran wir glauben, wird für uns eintreten.