

# **GLAUBENSMUSTER:**

## **1. Selbstwert und Anerkennung:**

- „Ich muss für andere da sein und Harmonie schaffen, um geliebt und anerkannt zu werden.“
- „Ich muss mich zurücknehmen und andere scheinen lassen, um Konflikte zu vermeiden.“

## **2. Angst und Selbstunterdrückung:**

- „Wenn ich meine wahren Gefühle und Gedanken ausdrücke, werde ich abgelehnt oder verursache Konflikte.“
- „Es ist sicherer, meine wahren Wünsche und Bedürfnisse zu unterdrücken.“

## **3. Beziehungen und Zugehörigkeit:**

- „Ich muss nett sein und mich für andere einsetzen, um dazuzugehören und akzeptiert zu werden.“
- „Wenn ich Nein sage oder Grenzen setze, werde ich ausgeschlossen oder verliere Menschen.“

## **4. Kontrolle und Sicherheit:**

- „Ich muss die Kontrolle behalten, um sicher zu sein und um zu überleben.“
- „Wenn ich die Kontrolle verliere, ist mein Überleben gefährdet.“

## **5. Erfolg und Leistung:**

- „Ich muss erfolgreich sein und alles perfekt machen, um wertvoll und aner kennenswert zu sein.“
- „Ich muss mehr tun und mehr leisten als andere, um Anerkennung und Liebe zu verdienen.“

## **6. Verletzlichkeit und Schwäche:**

- „Verletzlichkeit ist eine Schwäche und macht mich anfällig für Verletzungen.“
- „Ich muss stark sein und darf keine Schwäche zeigen, um respektiert zu werden.“

## **7. Veränderung und Wachstum:**

- „Veränderung ist gefährlich und könnte negative Konsequenzen haben.“
- „Wenn ich mich verändere oder wachse, riskiere ich, Menschen zu verlieren, die mir wichtig sind.“

## **8. Freude und Vergnügen:**

- „Ich darf nicht zu viel Freude oder Vergnügen haben, wenn andere leiden oder wenn es Ungerechtigkeit gibt.“
- „Es ist egoistisch, nach meinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu streben.“

**Diese und noch mehr Glaubensmuster könnten als Barriere für dein persönliches Wachstum und die Entwicklung dir im Wege stehen ....**

