

Negative / positive Glaubenssätze (Kognitionen)

Verantwortlichkeit	
Negative Glaubenssätze	Positive Glaubenssätze
Ich bin verkehrt.	Ich bin genau richtig
Ich verdiene keine Liebe.	Ich verdiene Liebe.
Ich bin ein schlechter Mensch.	Ich bin ein guter (liebvoller) Mensch.
Ich bin schrecklich.	Ich bin gut, so wie ich bin.
Ich bin wertlos	Ich bin etwas wert. Ich bin ein wertvoller Mensch.
Ich muss mich für mich selbst schämen.	Ich verdiene Achtung.
Ich bin nicht liebenswert / keiner kann mich lieben.	Ich bin liebenswert.
Ich bin nicht gut genug.	Ich verdiene Gutes (bin gut / in Ordnung).
Ich verdiene nur Schlechtes.	Ich verdiene Gutes.
Ich bin total gestört.	Ich bin gesund / kann gesund werden.
Ich bin hässlich (mein Körper ist abstoßend).	Ich bin schön (attraktiv / liebenswert).
Ich verdiene kein ...	Ich kann ... haben. Ich verdiene ...
Ich bin dumm (nicht klug genug).	Ich bin intelligent (kann lernen).
Ich bin unbedeutend (unwichtig).	Ich zähle (bin wichtig).
Ich bin eine Enttäuschung.	Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.
Ich verdiene zu sterben.	Ich verdiene zu leben.
Ich verdiene, dass es mir schlecht geht.	Ich verdiene es, glücklich zu sein.
Ich bin anders als andere (gehöre nicht dazu).	Ich bin in Ordnung, so wie ich bin.
Fehlende Sicherheit / Verletzlichkeit	
Negative Glaubenssätze	Positive Glaubenssätze
Ich kann niemandem trauen.	Ich kann wählen, wem ich vertraue.
Ich bin in Gefahr.	Es ist vorbei. Ich bin jetzt in Sicherheit.
Es ist nicht in Ordnung (sicher), diese Emotionen zu fühlen (zu zeigen).	Es ist jetzt für mich sicher, diese Emotionen zu fühlen (zu zeigen).
Keine Kontrolle / Macht	
Negative Glaubenssätze	Positive Glaubenssätze
Ich habe keine Kontrolle.	Ich habe jetzt die Kontrolle.
Ich bin ohnmächtig (hilflos).	Ich habe jetzt eine Wahl. Ich kann selbst bestimmen
Ich bekomme nicht, was ich will.	Ich kann bekommen, was ich will.
Ich kann nicht für mich einstehen.	Ich kann meine Bedürfnisse äußern.
Ich kann mir nicht trauen.	Ich kann mir vertrauen (lernen, mir zu vertrauen).
Ich bin ein Versager (werde versagen).	Ich kann/bin erfolgreich sein.
Ich kann keinen Erfolg haben.	Ich kann erfolgreich sein.
Ich muss perfekt sein.	Ich kann ich selbst sein (Fehler machen).
Ich kann damit nicht umgehen.	Ich kann damit umgehen.