

Gedanken, die den Kopf verstopfen

Wähle einen Gedanken aus, der dich besonders stresst. Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“. Und es ist egal, wie „klein“ er dir vorkommt – wenn er dich stresst, ist er wichtig.

1. Alltag & Zeitdruck

- ☐ Ich schaffe das alles nicht.
- ☐ Ich habe keine Zeit für mich.
- ☐ Es bleibt alles an mir hängen.
- ☐ Ich bin wieder nicht dazu gekommen, was ich mir vorgenommen hatte.
- ☐ Ich sollte endlich produktiver sein.
- ☐ Ich fühle mich wie ein Hamster im Rad.
- ☐ Ich komme einfach nicht zur Ruhe.

2. Beruf & Erfolg

- ☐ Ich bekomme nicht die Anerkennung, die ich verdiene.
- ☐ Mein Chef versteht meine Arbeit nicht.
- ☐ Ich werde hier ausgenutzt.
- ☐ Ich bin nicht gut genug für diese Aufgabe.
- ☐ Wenn die anderen wüssten, wie wenig ich eigentlich weiß, würde ich auffliegen.
- ☐ Ich muss immer funktionieren, egal wie ich mich fühle.
- ☐ Mein Job ist sinnlos.

3. Beziehungen & Soziales

- ☐ Er/Sie hört mir nicht zu.
- ☐ Mein Partner/meine Partnerin versteht mich nicht.
- ☐ Ich werde nicht ernst genommen.
- ☐ Ich bin unwichtig für meine Freunde/Familie.

- ☐ Ich muss mich anpassen, um dazuzugehören.
- ☐ Ich werde verlassen, wenn ich nicht funktioniere.
- ☐ Die anderen sind glücklicher als ich.

4. Finanzen & Zukunft

- ☐ Ich habe nicht genug Geld.
- ☐ Ich werde es nie schaffen, finanziell frei zu sein.
- ☐ Ich bin unsicher und dem Leben ausgeliefert.
- ☐ Ich werde scheitern.
- ☐ Ich treffe immer die falschen Entscheidungen.
- ☐ Die Welt ist ein feindlicher Ort und ich bin ihr hilflos ausgeliefert.
- ☐ Ich werde meine Ziele nie erreichen.

5. Gesundheit & Körper

- ☐ Mein Körper lässt mich im Stich.
- ☐ Ich müsste disziplinierter mit mir sein.
- ☐ Ich bin nicht attraktiv genug.
- ☐ Ich habe keine Kontrolle über meine Gesundheit.
- ☐ Ich bin für meinen Schmerz selbst verantwortlich.

6. Besondere Ereignisse & Konflikte

- ☐ Er/Sie hat mich unfair behandelt.
- ☐ Die Situation ist unerträglich.
- ☐ Ich muss mich gegen diesen Angriff wehren.
- ☐ Das hätte nicht passieren dürfen.
- ☐ Ich kann mit dieser Veränderung nicht umgehen.

Identitätsarbeit: Was glaube ich über mich?

Manchmal ist die Sorge nur die Oberfläche. Hier sind Glaubenssätze, die tiefer sitzen. Welcher davon löst eine kleine Resonanz in dir aus?

- ☐ Ich bin nicht gut genug.
- ☐ Ich bin nicht liebenswert.
- ☐ Ich bin wertlos / nichts wert.
- ☐ Mit mir stimmt etwas nicht.
- ☐ Ich genüge nicht.
- ☐ Ich bin schuld / ich bin ein/e Versager/in.
- ☐ Ich schaffe das nicht.
- ☐ Ich bin allein / ich gehöre nicht dazu.
- ☐ Ich bin nicht willkommen.
- ☐ Keiner hat mich lieb / nimmt mich ernst / versteht mich.
- ☐ Ich störe / ich falle zur Last.
- ☐ Ich muss stark sein / darf keine Schwäche zeigen.
- ☐ Ich darf keine Fehler machen / ich muss perfekt sein.
- ☐ Ich muss es allen recht machen / darf nicht nein sagen.
- ☐ Ich muss alles allein schaffen / darf nicht um Hilfe bitten.
- ☐ Ich muss funktionieren.
- ☐ Ich bin für alles verantwortlich.
- ☐ Ich werde nur geliebt, wenn ich leiste.
- ☐ Meine Gefühle sind falsch.

Glaubenssätze, die wir als „Wahrheiten“ übernommen haben

Diese Sätze begleiten uns oft wie ungeschriebene Gesetze:

- [] Ohne Fleiß kein Preis. / Zeit ist Geld.
- [] Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- [] Wer rastet, der rostet.
- [] Aller Anfang ist schwer.
- [] Der frühe Vogel fängt den Wurm.
- [] Geld regiert die Welt. / Geld macht nicht glücklich.
- [] Spare in der Zeit, dann haste in der Not.
- [] Was dich nicht umbringt, macht dich stark.
- [] Wer schön sein will, muss leiden.
- [] Der Klügere gibt nach.
- [] Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- [] Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner.
- [] Jeder ist sich selbst der Nächste.
- [] Das Leben ist kein Ponyhof.
- [] Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.