

Falsche Überzeugungen, die uns schaden

	Überzeugung	Verhalten	Gefühle
1.	Ich muss perfekt sein und darf niemals Fehler machen	<ul style="list-style-type: none"> * übermäßige Arbeit * Aufgeben oder Rückzug, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden. * Niemals delegieren. Alles selbst tun. * perfektionistisch 	<ul style="list-style-type: none"> * Depression * Gefühl des Versagens * Überforderungsgefühl * mißachtet werden * Wut bei Fehlern
2.	Ich muss jedermanns Liebe und Billigung/Anerkennung haben.	<ul style="list-style-type: none"> * Meinungsverschiedenheiten meiden * Immer neutrale Position einnehmen * Feedback/Vorschläge ignorieren * Tun, als ob jemand, der anderer Meinung ist oder mich nicht lobt, mein Feind ist 	<ul style="list-style-type: none"> * Ärger, Wut * Angst/Bedenken bei Kritik oder Meinungsverschiedenheiten
3.	Ich sollte immer glücklich sein. Andere Menschen und Situationen verursachen meine Unzufriedenheit.	<ul style="list-style-type: none"> * Bestürzt und aufgeregt bei Enttäuschung * hilflos * Vorwürfe an andere 	<ul style="list-style-type: none"> * Wut/ Depression in unangenehmen Situationen
4.	Ich sollte mich nie ärgern.	<ul style="list-style-type: none"> * Wut wird verneint * Meinungsverschiedenheiten vermieden * neutral bleiben 	<ul style="list-style-type: none"> * Depression * Groll/Verstimmung * Einsamkeit
5.	Ich muss die Bedürfnisse von jedermann erfüllen.	<ul style="list-style-type: none"> * Super-Versorger * immer beschäftigt * eigene Bedürfnisse leugnen 	<ul style="list-style-type: none"> * Verletzung / Wut / Groll , wenn eigene Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
6.	Ich sollte nie andere wissen lassen, wie ich mich fühle.	<ul style="list-style-type: none"> * Meinungsverschiedenheiten meiden * keine Meinung äußern 	<ul style="list-style-type: none"> * Einsamkeit/Wut * Depression
7.	Ausweichen vor Problemen und Verantwortung ist leichter als ihnen zu begegnen.	<ul style="list-style-type: none"> * Probleme und Verantwortungen vergessen, ignorieren oder meiden * keine Verantwortung übernehmen * Drogen oder Alkohol benützen 	<ul style="list-style-type: none"> Angst Depression Apathie
8.	Willenskraft kann Probleme lösen.	<ul style="list-style-type: none"> * Hilfe ablehnen * Es ablehnen, eigene Grenzen zu erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> * Gefühl wertlos zu sein bei Misserfolg. * Gefühl hilflos zu sein, wenn Problem weitergeht.
9.	Ich bin schwach oder unfähig. Ich brauche immer jemanden, der mir hilft.	<ul style="list-style-type: none"> * verwirrt * Unfähigkeit Entscheidungen zu treffen * Meinungsverschiedenheit mit Entscheidungen anderer, aber es nicht sagen. 	<ul style="list-style-type: none"> * hilflos * abhängig * Depression * Angst
10.	Ich kann meine Gedanken nicht ändern.	<ul style="list-style-type: none"> * Richtigkeit der Gedanken wird nicht überprüft * Verbindung zwischen Problemen und jetzigen Gedanken wird nicht gesehen. 	<ul style="list-style-type: none"> * chronische Angst * Depression