

## Niedrig schwingende Glaubenssätze des inneren Kindes

Ich bin allein.

Ich gehöre nicht dazu.

Keiner hat mich lieb.

Keiner will mich.

Ich bin nicht gewollt.

Ich habe mich verschlossen.

Ich will nicht mehr fühlen.

Ich will nichts mehr sehen.

Ich will nichts mehr hören.

Ich bin nichts wert.

Ich bin klein.

Ich darf nicht groß sein.

Ich kann das nicht und werde das nie können.

Ich werde nie Glück haben.

Ich werde nie gut genug sein.

Mir wird nie etwas gelingen.

Ich bin zu schwach, um das zu schaffen.

Ich werde nie so gut sein wie die anderen.

Es gibt nichts was ich richtig gut kann.

Ich muss mich um ... kümmern.

Ich muss funktionieren, gehorchen, spüren.

Ich muss mir Liebe verdienen.

Mit mir stimmt was nicht.

Ich muss mich anstrengen, ein guter Mensch zu werden.

Ich habe es schwer.

Ich muss Rücksicht nehmen auf...

Ich darf mich nicht so wichtig nehmen.

Ich muss aufpassen, dass...

Ich habe keinen Raum.

Ich darf nicht laut sein.

Da draußen im Leben wird es hart.

Egal was ich mache, ich mache es falsch / Ist es nicht richtig

Ich bin eine Last. Ich bin zuviel.

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin nicht liebenswert.

Ich bin nicht willkommen.

Ich bin schlecht.

Ich bin dumm.

Ich bin schuld.

Ich bin ein Versager.

Ich bin zu dick.

Ich bin falsch.

Ich bin nicht in Ordnung.

Ich muss mich anstrengen (besser zu werden/ein guter Mensch zu werden)

Es ist nicht leicht. Ich habe es nicht leicht.

Da muss ich allein durch.

Ich muss stark sein.

Ich muss mich zusammenreißen.

Ich genüge nicht.

Ich darf mich nicht gehen lassen.

Ich werde nicht gesehen. Keiner sieht mich.

Niemand kümmert sich um mich.

Wie es mir geht, interessiert keinen.