



## Unsere Überzeugungen

### Grundthema: Sicherheit / Überleben

Negative Überzeugung	Positive Überzeugung	Sinnvoller Zwischenschritt
Ich bin in (Lebens---)Gefahr	Ich bin sicher	Es ist vorbei
Es ist aus mit mir	Ich lebe / Ich bin lebendig	Ich lebe / Ich bin lebendig
Ich bin verloren	Ich bin in Sicherheit	
Ich sterbe jetzt	Ich habe überlebt / Es ist vorbei	Ich spüre Leben in mir
Ich bin ausgeliefert	Ich bin völlig autonom	Ich kann für meine Sicherheit sorgen
Ich habe keine Kontrolle	Ich habe jetzt Kontrolle	Ich kann entscheiden, wann ich Kontrolle abgebe
Ich kann mich nicht schützen	Ich bin stark	Ich kann (lernen) mich (zu) schützen

### Grundthema: Selbstwert

Negative Überzeugung	Positive Überzeugung	Sinnvoller Zwischenschritt
Ich bin nicht vertrauenswürdig	Ich bin vertrauenswürdig	Ich kann jederzeit beginnen, meine Versprechen zu halten
Ich kann meinem Urteil nicht trauen	Ich kann meinem Urteil trauen / habe daraus gelernt	Ich lasse mir Zeit für ein Urteil
Ich bin nicht gut genug	Ich bin gut genug	Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das was gut ist
Ich bin ein Versager/ich werde versagen	Ich bin kompetent	Ich kann es schaffen
Ich bin dumm	Ich bin klug / intelligent	Ich kann es lernen und verstehen
Ich bin unfähig	Ich bin fähig / kompetent	Ich kann es lernen



Negative Überzeugung	Positive Überzeugung	Sinnvoller Zwischenschritt
Ich bin inkompetent	Ich bin kompetent	Ich kann auch schwierige Situationen meistern
Ich bin schwach	Ich bin stark	Ich habe viele starke Anteile in mir
Ich bin unwichtig (unbedeutend)	Ich bin wichtig	Ich bin für einige Menschen wichtig
Ich bin wertlos (nutzlos)	Ich bin wertvoll / beachtenswert	Ich habe einige wertvolle Anteile in mir
Ich verdiene keine Liebe	Ich verdiene Liebe; kann Liebe bekommen	
Ich bin nicht liebenswert	Ich bin liebenswert	Ich habe liebenswerte Anteile
Ich verdiene es nicht...	Ich verdiene es...	Ich darf jetzt ... haben
Ich bin schlecht ( ein schlechter Mensch)	Ich bin ein guter (liebender) Mensch	Ich bin in Ordnung so wie ich bin
Ich bin (mein Körper ist) hässlich	Ich bin schön	Ich habe viele attraktive Anteile/Ich bin in Ordnung wie ich bin
Ich bin verachtenswert	Ich bin es wert, geachtet zu werden	Ich verdiene Respekt, wie jede/r andere auch

### Grundthema: Verantwortlichkeit / Schuld

Negative Überzeugung	Positive Überzeugung	Sinnvoller Zwischenschritt
Ich bin schuld (hätte etwas tun müssen)	Ich bin versöhnt mit mir	Ich habe getan, was ich konnte
Ich habe etwas verkehrt gemacht	Ich habe alles richtig gemacht	Ich kann lernen, ich habe daraus gelernt
Ich habe Schuld auf mich geladen	Ich bin unschuldig	Ich habe daraus gelernt / kann daraus lernen. Ich kann etwas tun (Schadensausgleich)



Grundthema: Wahlmöglichkeiten

Negative Überzeugung	Positive Überzeugung	Sinnvoller Zwischenschritt
Ich bin gefangen	Ich bin frei	Ich kann mich selbst befreien
Ich bin hilflos	Ich bin mächtig und schaffe, was ich will	Ich kann mich schützen / wehren
Ich bin verloren	Ich bin in Sicherheit	Ich vertraue mir und gehe den nächsten Schritt
Ich bin wehrlos / ohnmächtig	Ich bin frei	Ich kann mich befreien
Ich kann keinen Erfolg haben	Ich kann alles erreichen was ich will	Ich kann heute etwas tun Ich kann erfolgreich sein
Ich kann niemandem vertrauen	Jeder Mensch ist vertrauenswürdig	Ich erinnere mich, schon mal vertraut zu haben und es als positiv erlebt zu haben
Ich kann es nicht zulassen	Ich lasse mich darauf ein	Ich erlaube mir, es genauer anzuschauen
Ich bin allein, verlassen	Ich fühle mich getragen	Ich kann Freunde finden
Ich kann nicht kriegen, was ich will	Ich kann alles haben, was ich wirklich möchte	Ich kann etwas erreichen und mir damit die Dinge, die wirklich wichtig sind, leisten
Ich kann es nicht aushalten	Mich bringt nichts aus der Fassung	Ich kann lernen, damit umzugehen