



12 irrationale Annahmen, die einem das Leben schwer machen

- Ich bin nur dann wertvoll, wenn ich in jeder Hinsicht tüchtig, kompetent und leistungsfähig bin.
- Ich muss versuchen, es allen recht zu machen.
- Es ist notwendig, dass die anderen mich lieben.
- Ich muss auf die Hilfsbereitschaft anderer bauen, denn auf mich gestellt, bin ich verloren.
- Es ist einfacher und besser, Schwierigkeiten möglichst auszuweichen, statt sich ihnen zu stellen.
- Für jedes Problem gibt es eine absolut richtige Lösung und es ist eine Katastrophe, wenn diese nicht gefunden wird.
- Es kann nur einer gewinnen, ich oder der andere.
- Bestimmte Menschen sind böse und deshalb zu bestrafen und zu verachten.
- Meine Vergangenheit hat starken Einfluss auf mein heutiges Leben und wird es immer haben.
- Menschliches Leiden hat äussere Gründe, da kann man nicht viel machen.
- Auf „Altes“ kann man sich nicht neu einlassen.
- Ich würde meine Fehler zugeben, wenn ich welche hätte.

Und ein paar Fragen...

- Ist jemals in meinem Leben etwas besser geworden, weil ich mich selbst heruntermachte?
- Kann ich mir gestatten meine Einstellung zu ändern?
- Wie wäre es, mich mehr an dem zu freuen was ich habe, statt hinter dem her zu sein, was mir noch fehlt?