

## Glaubenssätze, die einen Einfluss auf mein Leben haben

- Ich darf andere nicht enttäuschen, sonst liebe ich sie nicht wirklich.
- Ich muss stet's mein Bestes geben und immer mehr perfekt sein.
- Alle müssen mich lieben.
- Dass ich unglücklich bin, liegt allein an meinen Umständen.
- Es ist besser Problemen aus dem Weg zu gehen, als sich ihnen zu stellen.
- Man kann alles haben, wenn man es nur genug will.
- Das Leben sollte gerecht sein.
- Die Dinge sind entweder schwarz oder weiss; gut oder böse; richtig oder falsch!
- Nur wenn ich etwas leiste, bin ich auch wertvoll.
- Mein Ehepartner sollte alle meine Bedürfnisse erfüllen.
- Wenn unsere Ehe schwierig ist, dann passen wir wohl nicht zusammen.
- Mein Ehepartner sollte so sein, wie ich.
- Mein Ehepartner muss sich verändern, damit unsere Ehe besser wird.
- Gottes Liebe muss man sich verdienen.
- Gott kann mich nur dann gebrauchen, wenn ich geistliche Fortschritte mache, geistlich stark bin, nicht mehr sündige.
- Gott darf nichts von mir verlangen, wozu ich keine Lust habe.
- Wenn ich viele negative Emotionen wie Zorn, Depressionen, Sorgen habe, dann zeigt das, dass mein Vertrauen in Gott schwach ist.
- Gott wird mich vor allem Übel bewahren.
- Wenn ich mich schlecht fühle, dann darf ich mich auch entsprechend verhalten und andere müssen das akzeptieren.
- Meine Gefühle sind wichtiger, als die Tatsachen.
- Wenn mir schlechte Dinge passieren, dann will Gott mich damit bestrafen.