

Glaubenssätze & Transformation

Selbstwert & Identität

LÜGE

1. Ich bin nicht gut genug.
2. Ich bin nicht liebenswert.
3. Ich bin eine Last.
4. Ich bin nicht wichtig.
5. Ich muss perfekt sein.
6. Ich darf nicht sichtbar sein.
7. Ich bin zu empfindlich.
8. Ich bin nichts Besonderes.
9. Ich muss stark sein.
10. Ich bin nicht wertvoll.

WAHRHEIT

- Ich bin genug – genauso, wie ich bin.
- Ich bin von Herzen liebenswert.
- Ich bin willkommen – ein Geschenk für andere.
- Ich bin bedeutsam – mein Sein zählt.
- Ich darf Fehler machen und trotzdem geliebt sein.
- Ich darf leuchten – meine Präsenz ist wertvoll.
- Meine Feinfühligkeit ist ein Geschenk.
- Ich bin einzigartig – von Gott wunderbar gemacht.
- Ich darf schwach sein – und bin trotzdem getragen.
- Mein Wert ist unantastbar – ich bin gewollt und geliebt.

Beziehungen & Rollenprägung

LÜGE

11. Ich muss es allen recht machen.
12. Ich darf keine Bedürfnisse haben.
13. Ich bin verantwortlich für das Glück anderer.

WAHRHEIT

- Ich darf bei mir bleiben – das ist liebevoll.
- Meine Bedürfnisse sind wichtig.
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

14. Wenn ich „Nein“ sage, werde ich abgelehnt.	Mein „Nein“ ist klar, liebevoll und gesund.
15. Ich muss leisten, um geliebt zu werden.	Ich werde geliebt – einfach, weil ich bin.
16. Andere sind wichtiger als ich.	Ich bin genauso wichtig wie alle anderen.
17. Ich darf nicht um Hilfe bitten.	Es ist stark, um Hilfe zu bitten.
18. Ich bin nur etwas wert, wenn ich gebraucht werde.	Mein Wert hängt nicht von meiner Nützlichkeit ab.

Erfolg & Geld

LÜGE

- 19. Ich bin nicht gut genug für Erfolg.
- 20. Ich darf nicht mehr haben als andere.
- 21. Geld ist schlecht oder weltlich.
- 22. Ich muss hart arbeiten, um etwas wert zu sein.
- 23. Erfolg macht einsam.
- 24. Ich darf nur gerade so überleben.
- 25. Ich bin nicht talentiert genug.

WAHRHEIT

- Ich bin fähig und bereit für Erfolg.
- Fülle darf fließen – auch zu mir.
- Geld ist ein Werkzeug – ich darf es weise nutzen.
- Ich darf wirken mit Leichtigkeit und Freude.
- Erfolg kann verbinden – mit mir selbst und anderen.
- Ich darf in Fülle und Freiheit leben.
- Ich habe Gaben – und sie dürfen sichtbar werden.

Glaube & christliche Prägung

LÜGE

- 26. Ich darf nicht an mich denken.
- 27. Ich bin egoistisch, wenn ich Nein sage.

WAHRHEIT

- Ich darf gut für mich sorgen – auch als Gottes Kind.
- Auch Jesus hat Grenzen gesetzt.

28. Ich muss mich aufopfern.	Ich darf geben – ohne mich selbst zu verlieren.
29. Ich bin nicht würdig.	Gott sieht mich – und liebt mich.
30. Ich darf meine Gaben nicht zeigen.	Ich darf leuchten – zur Ehre Gottes.
31. Ich muss alles alleine schaffen.	Ich darf vertrauen – ich bin nicht allein.
32. Ich darf keine Freude am Leben haben.	Gott schenkt Leben in Fülle – auch Freude gehört dazu.
33. Wenn ich zu sehr ich selbst bin, verliere ich Gott.	Gott hat mich genau so gewollt – in meiner Echtheit.

☛ Reflektionsfragen zur Arbeit mit Glaubenssätzen

🔍 1. Erkenntnis & Ursprung

- Welcher dieser negativen Sätze berührt dich am meisten – warum?
- Woher glaubst du, stammt dieser Satz?
(z. B. Kindheit, Kirche, Familie, frühere Beziehung...)
- Wer hat dir diesen Satz vielleicht bewusst oder unbewusst vermittelt?

📋 2. Auswirkungen im Alltag

- Wie wirkt sich dieser Glaubenssatz in deinem Leben konkret aus?
- In welchen Situationen taucht er auf?
(z. B. in Beziehungen, im Job, bei Entscheidungen...)
- Was hast du aufgrund dieses Satzes vielleicht bisher **nicht getan oder dir nicht erlaubt**?

✨ 3. Wahrheit & neue Perspektive

- Ist dieser Satz wirklich wahr – immer und für alle Menschen?
- Was wäre, wenn das Gegenteil wahr wäre?
- Was sagt Gott über dich in diesem Bereich?

♥ 4. Annahme der Wahrheiten

- Wie fühlt sich der positive Satz für dich an?
- Was verändert sich in deinem Inneren, wenn du ihn aussprichst?
- Welcher Satz fühlt sich aktuell **glaubhaft UND stärkend** an? (→ auch Zwischenstufe möglich!)

🔧 5. Integration & Anwendung

- Wie könntest du den neuen Glaubenssatz **in deinen Alltag integrieren**?
 - Welche kleine Handlung würde diesen neuen Satz **heute sichtbar machen**?
 - Wo möchtest du dich in dieser Woche **bewusst für das Neue entscheiden**?
-

🔧 6. Optional als Arbeitsimpuls:

Wähle einen Satz aus.

Schreibe ihn täglich morgens und abends auf –
und beobachte: *Was verändert sich in dir?*

🔧 Ergänze:

„Ich entscheide mich heute, diesen Satz zu glauben, weil...“

→ (deine persönliche Antwort)