

DIE 50 HÄUFIGSTEN GLAUBENSSSÄTZE

UND WIE DU ERKENNST,
WELCHE **DEIN LEBEN**
GERADE STEuern



50 typische
Glaubenssätze



Einordnung in
verschiedene
Lebensbereiche



Reflexionsfragen &
Selbsterkenntnis



Erste Reframing-
Übungen für dein
neues Mindset



MEHR KLARHEIT.
MEHR FREIHEIT.

Mehr du.

VERSTEHEN. ERKENNEN. VERÄNDERN.



GRUNDLAGEN VERSTEHE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tiefe, innere Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt.

Sie sind wie unsichtbare Programme, die ständig im Hintergrund laufen und bestimmen, wie wir denken, fühlen und handeln.

Ein Glaubenssatz ist nicht einfach ein Gedanke - es ist eine Überzeugung, die wir für wahr halten

Wir hinterfragen sie nicht, wir zweifeln nicht daran. Sie fühlen sich wie die Realität an.



WIE ENTSTEHEN GLAUBENSSÄTZE?

Deine Glaubenssätze entstehen nicht zufällig. Sie sind das Ergebnis deiner Lebensgeschichte:

1. Prägungen aus der Kindheit:

Die wichtigsten Glaubenssätze entstehen in den ersten Jahren deines Lebens. Deine Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen haben dir durch ihre Worte, ihr Verhalten und ihre Reaktionen Überzeugungen vermittelt – oft unbewusst.

2. Wiederholte Erfahrungen:

Wenn du etwas immer wieder erlebst, wird es zu einer Überzeugung. Wenn du beispielsweise mehrmals gescheitert bist, kann sich der Glaubenssatz *„Ich schaffe das nicht“* verfestigen.

3. Traumatische Ereignisse:

Ein einzelnes intensives Erlebnis kann einen starken Glaubenssatz prägen. Ein Unfall kann zu *„Die Welt ist gefährlich“* führen. Eine Ablehnung kann zu *„Ich bin nicht liebenswert“* werden.

4. Kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse:

Die Gesellschaft, in der du aufwächst, vermittelt dir Überzeugungen über Erfolg, Schönheit, Geschlechterrollen und vieles mehr.

5. Medien und Vorbilder:

Filme, Bücher, soziale Medien und Menschen, die du bewunderst, prägen deine Glaubenssätze.



WARUM BEEINFLUSSEN GLAUBENSSÄTZE UNSER GESAMTES LEBEN?

Deine Glaubenssätze sind wie
die Betriebssystem deines Lebens.

Sie bestimmen:

Deine Wahrnehmung: Du siehst nur das, was du glaubst zu sehen. Wenn du glaubst, dass Menschen dich nicht mögen, wirst du jede neutrale Reaktion als Ablehnung interpretieren.

Deine Entscheidungen: Wenn du glaubst, dass du nicht gut genug bist, wirst du dich nicht für die Traumstelle bewerben. Wenn du glaubst, dass Geld schmutzig ist, wirst du unbewusst finanzielle Erfolge sabotieren.

Deine Gefühle: Glaubenssätze erzeugen Gefühle. Der Glaubenssatz *"Ich bin nicht gut genug"* erzeugt Angst, Scham und Selbstzweifel.

Dein Verhalten: Dein Verhalten folgt deinen Glaubenssätzen. Wenn du glaubst, dass du nicht liebenswert bist, wirst du dich zurückziehen und Beziehungen vermeiden.

Deine Ergebnisse: Dein Leben ist das Ergebnis deiner Glaubenssätze. Menschen mit dem Glaubenssatz *"Ich kann erfolgreich sein"* erreichen andere Ergebnisse als Menschen mit dem Glaubenssatz *"Erfolg ist nicht für mich."*



FÖRDERLICHE VS. LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE

Limitierende Glaubenssätze halten dich klein. Sie schränken deine Möglichkeiten ein und verhindern, dass du dein volles Potenzial entfaltest.

Beispiele:

- *"Ich bin nicht intelligent genug."*
- *"Ich bin zu alt/jung für das."*
- *"Menschen wie ich können das nicht."*
- *"Ich bin nicht würdig."*

Förderliche Glaubenssätze unterstützen dein Wachstum. Sie öffnen Türen und ermöglichen dir, dein Potenzial zu entfalten.

Beispiele:

- *"Ich bin fähig zu lernen."*
- *"Meine Fehler sind Lernchancen."*
- *"Ich verdiene Erfolg und Glück."*
- *"Ich kann mein Leben gestalten."*

Die gute Nachricht: Glaubenssätze sind nicht in Stein gemeißelt. Du kannst sie erkennen, hinterfragen und verändern.

Genau das ist der Zweck dieses Workbooks.



DIE 50 HÄUFIGSTEN GLAUBENSSÄTZE

Markiere alle Glaubenssätze, die du erkennst oder die dir vertraut vorkommen. Es geht nicht darum, sie zu bewerten - es geht darum, sie sichtbar zu machen.

BEZIEHUNGEN (GLAUBENSSÄTZE 8-14)

- ☐ Ich bin nicht gut genug.
- ☐ Ich bin nicht würdig, geliebt zu werden.
- ☐ Ich bin nicht intelligent genug.
- ☐ Ich bin zu alt/jung für das.
- ☐ Ich bin nicht attraktiv genug.
- ☐ Ich bin nicht wichtig.
- ☐ Ich bin ein Versager.

BEZIEHUNGEN (GLAUBENSSÄTZE 8-14)

- ☐ Liebe bedeutet Opfer.
- ☐ Ich kann nicht allein sein.
- ☐ Ich bin nicht intelligent genug.
- ☐ Wenn ich meine Grenzen setze, werden mich Menschen nicht mögen.
- ☐ Ich muss mich selbst aufgeben, um geliebt zu werden.
- ☐ Vertrauen ist gefährlich.
- ☐ Menschen werden mich immer verlassen.
- ☐ Ich bin zu viel für andere.

GELD (GLAUBENSSÄTZE 15-21)

- ☐ Geld ist die Wurzel allen Übels.
- ☐ Reiche Menschen sind egoistisch.
- ☐ Geld verdirbt den Charakter.
- ☐ Ich bin nicht gut mit Geld.
- ☐ Geld zu haben ist unmoralisch.
- ☐ Ich werde nie genug Geld haben.
- ☐ Erfolgreiche Menschen sind herzlos.

ERFOLG (GLAUBENSSÄTZE 22-28)

- ☐ Erfolg ist nicht für mich.
- ☐ Ich muss perfekt sein, um erfolgreich zu sein.
- ☐ Erfolg bedeutet, dass ich andere übertreten muss.
- ☐ Wenn ich erfolgreich bin, werden mich Menschen beneiden.
- ☐ Erfolg ist anstrengend und schmerzhaft.
- ☐ Ich darf keine Fehler machen.
- ☐ Erfolgreiche Menschen haben keine Probleme.



DIE 50 HÄUFIGSTEN GLAUBENSSÄTZE

BERUF

(GLAUBENSSÄTZE 29-35)

- ☐ Ich bin nicht qualifiziert genug.
- ☐ Meine Arbeit ist nicht wertvoll.
- ☐ Ich kann meine Karriere nicht selbst gestalten
- ☐ Arbeit soll sich anfühlen wie Arbeit.
- ☐ Ich bin zu alt, um die Karriere zu wechseln.
- ☐ Mein Chef wird mich nicht respektieren.
- ☐ Ich kann nicht führen.

PERSÖNLICHKEITS ENTWICKLUNG

(GLAUBENSSÄTZE 41-44)

- ☐ Menschen können sich nicht wirklich verändern.
- ☐ Ich bin zu alt, um mich zu verändern.
- ☐ Wenn ich mich verändere, werden mich meine Freunde nicht mehr mögen.
- ☐ Persönlichkeitsentwicklung ist egoistisch.

GESUNDHEIT

(GLAUBENSSÄTZE 36-40)

- ☐ Mein Körper ist nicht gut genug
- ☐ Ich bin nicht diszipliniert genug, um gesund zu sein.
- ☐ Gesundheit ist Glückssache.
- ☐ Ich bin zu faul, um Sport zu treiben.
- ☐ Meine Familie hat schlechte Gene - ich kann nichts ändern.

ANGST

(GLAUBENSSÄTZE 45-48)

- ☐ Die Welt ist gefährlich.
- ☐ Wenn ich meine Träume verfolge, wird etwas Schlimmes passieren.
- ☐ Ich bin nicht sicher.
- ☐ Andere Menschen sind eine Bedrohung.

LEISTUNG & SICHERHEIT

(GLAUBENSSÄTZE 49-50)

- ☐ Ich muss ständig produktiv sein, um wertvoll zu sein.
- ☐ Sicherheit ist wichtiger als Erfüllung.



Ein Glaubenssatz ist keine Wahrheit. Er ist eine Geschichte, die dein Gehirn so oft gehört hat, dass sie sich wahr anfühlt



LEBENSBEREICHE

ERKENNE DEINE MUSTER

Deine Aufgabe: Schreibe auf, welche Lebensbereiche von deinen markierten Glaubenssätzen am meisten betroffen sind.

GLAUBENSSATZ	LEBENSBEREICH	AUSWIRKUNG
Ich bin nicht gut genug	Selbstwert, Beruf, Beziehungen	Selbstzweifel, Vermeidung von Herausforderungen
Liebe bedeutet Opfer	Beziehungen, Selbstwert	Aufopferung, Grenzenlosigkeit
Geld ist die Wurzel allen Übels	Geld, Erfolg, Beruf	Unbewusste Sabotage von Wohlstand
Ich muss perfekt sein	Erfolg, Leistung, Beruf	Perfektionismus, Angst vor Fehlern
Menschen werden mich verlassen	Beziehungen, Angst, Selbstwert	Anhänglichkeit, Misstrauen
Ich bin zu alt	Beruf, Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg	Resignation, Passivität
Mein Körper ist nicht gut genug	Gesundheit, Selbstwert, Beziehungen	Körperscham, Vermeidung
Erfolg ist anstrengend	Erfolg, Beruf, Leistung	Widerstand gegen Ziele
Ich kann nicht führen	Beruf, Erfolg, Selbstwert	Vermeidung von Verantwortung
Die Welt ist gefährlich	Angst, Sicherheit, Beziehungen	Vorsicht, Isolation



REFLEXION: ERKENNE DEINE GLAUBENSSÄTZE TIEFER

Wähle 3-5 Glaubenssätze aus, die du markiert hast. Für jeden Glaubenssatz beantworte die folgenden Fragen ehrlich und ausführlich.

GLAUBENSSATZ 1:

Welche Aussagen treffen auf mich zu?

Wie sehr beeinflusst dieser Glaubenssatz dein tägliches Leben? (1 = gar nicht, 10 = sehr stark)

Bewertung: _____ / 10

Beschreibe, wie dieser Glaubenssatz sich in deinem Leben zeigt:

- Woher kenne ich diesen Glaubenssatz?
- Wann hast du diesen Glaubenssatz zum ersten Mal gehört oder gelernt?
- Wer hat mir diesen Glaubenssatz vermittelt? Welche Person oder welche Personen haben dir diesen Glaubenssatz beigebracht?
- Wann zeigt sich dieser Glaubenssatz besonders stark?
- In welchen Situationen oder Kontexten ist dieser Glaubenssatz am aktivsten?
- Welche Auswirkungen hat er auf mein Leben? Wie hat dieser Glaubenssatz deine Entscheidungen, Beziehungen und Ergebnisse beeinflusst?



Glaubenssatz 2:

Welche Aussagen treffen auf mich zu?

Wie sehr beeinflusst dieser Glaubenssatz dein tägliches Leben?

(1 = gar nicht, 10 = sehr stark)

Bewertung: ____ / 10

- Beschreibe, wie dieser Glaubenssatz sich in deinem Leben zeigt:
- Woher kenne ich diesen Glaubenssatz?
- Wann hast du diesen Glaubenssatz zum ersten Mal gehört oder gelernt?
- Wer hat mir diesen Glaubenssatz vermittelt?
Welche Person oder welche Personen haben dir diesen Glaubenssatz beigebracht?
- Wann zeigt sich dieser Glaubenssatz besonders stark?
- In welchen Situationen oder Kontexten ist dieser Glaubenssatz am aktivsten?
- Welche Auswirkungen hat er auf mein Leben?
Wie hat dieser Glaubenssatz deine Entscheidungen, Beziehungen und Ergebnisse beeinflusst?



Glaubenssatz 3:

Welche Aussagen treffen auf mich zu?

Wie sehr beeinflusst dieser Glaubenssatz dein tägliches Leben?

(1 = gar nicht, 10 = sehr stark)

Bewertung: ____ / 10

- Beschreibe, wie dieser Glaubenssatz sich in deinem Leben zeigt:
- Woher kenne ich diesen Glaubenssatz?
- Wann hast du diesen Glaubenssatz zum ersten Mal gehört oder gelernt?
- Wer hat mir diesen Glaubenssatz vermittelt?
Welche Person oder welche Personen haben dir diesen Glaubenssatz beigebracht?
- Wann zeigt sich dieser Glaubenssatz besonders stark?
- In welchen Situationen oder Kontexten ist dieser Glaubenssatz am aktivsten?
- Welche Auswirkungen hat er auf mein Leben?
Wie hat dieser Glaubenssatz deine Entscheidungen, Beziehungen und Ergebnisse beeinflusst?



Glaubenssatz 4:

Welche Aussagen treffen auf mich zu?

Wie sehr beeinflusst dieser Glaubenssatz dein tägliches Leben?

(1 = gar nicht, 10 = sehr stark)

Bewertung: ____ / 10

- Beschreibe, wie dieser Glaubenssatz sich in deinem Leben zeigt:
- Woher kenne ich diesen Glaubenssatz?
- Wann hast du diesen Glaubenssatz zum ersten Mal gehört oder gelernt?
- Wer hat mir diesen Glaubenssatz vermittelt?
Welche Person oder welche Personen haben dir diesen Glaubenssatz beigebracht?
- Wann zeigt sich dieser Glaubenssatz besonders stark?
- In welchen Situationen oder Kontexten ist dieser Glaubenssatz am aktivsten?
- Welche Auswirkungen hat er auf mein Leben?
Wie hat dieser Glaubenssatz deine Entscheidungen, Beziehungen und Ergebnisse beeinflusst?



Glaubenssatz 5:

Welche Aussagen treffen auf mich zu?

Wie sehr beeinflusst dieser Glaubenssatz dein tägliches Leben?

(1 = gar nicht, 10 = sehr stark)

Bewertung: ____ / 10

- Beschreibe, wie dieser Glaubenssatz sich in deinem Leben zeigt:
- Woher kenne ich diesen Glaubenssatz?
- Wann hast du diesen Glaubenssatz zum ersten Mal gehört oder gelernt?
- Wer hat mir diesen Glaubenssatz vermittelt?
Welche Person oder welche Personen haben dir diesen Glaubenssatz beigebracht?
- Wann zeigt sich dieser Glaubenssatz besonders stark?
- In welchen Situationen oder Kontexten ist dieser Glaubenssatz am aktivsten?
- Welche Auswirkungen hat er auf mein Leben?
Wie hat dieser Glaubenssatz deine Entscheidungen, Beziehungen und Ergebnisse beeinflusst?



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Reframing bedeutet, einen Glaubenssatz zu hinterfragen und durch einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz zu ersetzen. Das ist nicht positives Denken – es ist ehrliche, evidenzbasierte Transformation.

Reframing-Prozess für Glaubenssatz 1:

Schritt 1: Ist dieser Glaubenssatz wirklich wahr? Hinterfrage den Glaubenssatz kritisch. Ist er absolut wahr oder nur eine Überzeugung?

Schritt 2: Welche Gegenbeweise gibt es? Finde Beispiele aus deinem Leben oder aus der Welt, die diesem Glaubenssatz widersprechen.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

**Schritt 3: Welcher neue Glaubenssatz würde mich stärken?
Formuliere einen neuen Glaubenssatz, der realistisch und
unterstützend ist.**

Alter Glaubenssatz:

Neuer Glaubenssatz:

**Schritt 4: Wie würde ich handeln, wenn ich diesen neuen Glaubenssatz
bereits hätte?**

**Beschreibe konkret, wie sich dein Verhalten, deine Entscheidungen
und dein Leben verändern würden.**



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Reframing bedeutet, einen Glaubenssatz zu hinterfragen und durch einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz zu ersetzen. Das ist nicht positives Denken – es ist ehrliche, evidenzbasierte Transformation.

Reframing-Prozess für Glaubenssatz 2:

Schritt 1: Ist dieser Glaubenssatz wirklich wahr? Hinterfrage den Glaubenssatz kritisch. Ist er absolut wahr oder nur eine Überzeugung?

Schritt 2: Welche Gegenbeweise gibt es? Finde Beispiele aus deinem Leben oder aus der Welt, die diesem Glaubenssatz widersprechen.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

**Schritt 3: Welcher neue Glaubenssatz würde mich stärken?
Formuliere einen neuen Glaubenssatz, der realistisch und
unterstützend ist.**

Alter Glaubenssatz:

Neuer Glaubenssatz:

**Schritt 4: Wie würde ich handeln, wenn ich diesen neuen Glaubenssatz
bereits hätte?**

**Beschreibe konkret, wie sich dein Verhalten, deine Entscheidungen
und dein Leben verändern würden.**



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Reframing bedeutet, einen Glaubenssatz zu hinterfragen und durch einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz zu ersetzen. Das ist nicht positives Denken – es ist ehrliche, evidenzbasierte Transformation.

Reframing-Prozess für Glaubenssatz 3:

Schritt 1: Ist dieser Glaubenssatz wirklich wahr? Hinterfrage den Glaubenssatz kritisch. Ist er absolut wahr oder nur eine Überzeugung?

Schritt 2: Welche Gegenbeweise gibt es? Finde Beispiele aus deinem Leben oder aus der Welt, die diesem Glaubenssatz widersprechen.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

**Schritt 3: Welcher neue Glaubenssatz würde mich stärken?
Formuliere einen neuen Glaubenssatz, der realistisch und
unterstützend ist.**

Alter Glaubenssatz:

Neuer Glaubenssatz:

**Schritt 4: Wie würde ich handeln, wenn ich diesen neuen Glaubenssatz
bereits hätte?**

**Beschreibe konkret, wie sich dein Verhalten, deine Entscheidungen
und dein Leben verändern würden.**



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Reframing bedeutet, einen Glaubenssatz zu hinterfragen und durch einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz zu ersetzen. Das ist nicht positives Denken – es ist ehrliche, evidenzbasierte Transformation.

Reframing-Prozess für Glaubenssatz 4:

Schritt 1: Ist dieser Glaubenssatz wirklich wahr? Hinterfrage den Glaubenssatz kritisch. Ist er absolut wahr oder nur eine Überzeugung?

Schritt 2: Welche Gegenbeweise gibt es? Finde Beispiele aus deinem Leben oder aus der Welt, die diesem Glaubenssatz widersprechen.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

**Schritt 3: Welcher neue Glaubenssatz würde mich stärken?
Formuliere einen neuen Glaubenssatz, der realistisch und
unterstützend ist.**

Alter Glaubenssatz:

Neuer Glaubenssatz:

**Schritt 4: Wie würde ich handeln, wenn ich diesen neuen Glaubenssatz
bereits hätte?**

**Beschreibe konkret, wie sich dein Verhalten, deine Entscheidungen
und dein Leben verändern würden.**



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Reframing bedeutet, einen Glaubenssatz zu hinterfragen und durch einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz zu ersetzen. Das ist nicht positives Denken – es ist ehrliche, evidenzbasierte Transformation.

Reframing-Prozess für Glaubenssatz 5:

Schritt 1: Ist dieser Glaubenssatz wirklich wahr? Hinterfrage den Glaubenssatz kritisch. Ist er absolut wahr oder nur eine Überzeugung?

Schritt 2: Welche Gegenbeweise gibt es? Finde Beispiele aus deinem Leben oder aus der Welt, die diesem Glaubenssatz widersprechen.

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:



REFRAMING – TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

**Schritt 3: Welcher neue Glaubenssatz würde mich stärken?
Formuliere einen neuen Glaubenssatz, der realistisch und
unterstützend ist.**

Alter Glaubenssatz:

Neuer Glaubenssatz:

**Schritt 4: Wie würde ich handeln, wenn ich diesen neuen Glaubenssatz
bereits hätte?**

**Beschreibe konkret, wie sich dein Verhalten, deine Entscheidungen
und dein Leben verändern würden.**



ABSCHLUSS: DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast einen wichtigen Schritt getan. Du hast deine Glaubenssätze sichtbar gemacht und angefangen, sie zu hinterfragen.

Das ist der Anfang der Transformation.

Glaubenssätze zu verändern ist ein Prozess. Es reicht nicht, einen neuen Glaubenssatz einmal aufzuschreiben. Du musst ihn wiederholt denken, fühlen und vor allem leben.



Deine nächsten Schritte:

01

WIEDERHOLUNG

Lese deine neuen Glaubenssätze täglich. Morgens und abends. Schreibe sie auf. Sprich sie laut aus.

02

BEWUSSTSEIN

Beobachte, wann deine alten Glaubenssätze auftauchen. Erkenne sie im Moment. Das ist bereits ein großer Schritt.

03

AKTION

Handele so, als würdest du bereits deinen neuen Glaubenssatz leben. Kleine Schritte zählen.

04

UNTERSTÜTZUNG

Teile deine Reise mit anderen. Finde einen Coach, einen Mentor oder eine Gruppe, die dich unterstützt

05

GEDULD

Gib dir selbst Zeit. Glaubenssätze haben sich über Jahre oder Jahrzehnte verfestigt. Sie verändern sich nicht über Nacht. Aber sie verändern sich.

Dein Mindset ist dein mächtigstes Werkzeug. Nutze es weise.

*Erstellt von der @Digital.Coach.Academy Für Menschen,
die ihr Leben bewusst gestalten möchten*

CEO

Dipl.-Psych. Doreen Ullrich®, MA



**Digital Coach Academy powered by
MyWay Consulting GmbH**

Reichholz 42

4852 Weyregg am Attersee

+43 664 3264848

Email: doreen@digital-coach-academy.com

Ausbildung zum staatlich
zertifizierten Mindset Coach