**Einschätzung Ihrer irrationalen Überzeugungen / Glaubenssätze**

Diese Einschätzung dient dazu Ihnen zu helfen, nicht dazu Sie zu beurteilen!
Je mehr Sie sich trauen Ihre irrationale Seite einzugestehen, desto mehr Werkzeuge werden Sie haben, sich mit Ihrem Partner gut zu verstehen.

Bitte notieren Sie Ihre Ergebnisse in der „My Summary File“.
Im dem Dokument können mehr als 1, 2 oder 3 irrationale Überzeugungen aufgelistet werden.

**Lesen Sie diese 12 Grundüberzeugungen und die Kurzfassungen durch, oder fügen Sie Ihre eigene Version hinzu.**

Für Ihr allgemeines Verständnis: irrationale Überzeugungen sind, solange man nicht über sie nachdenkt, unbewusst. Gerade deshalb, habe sie einen grossen Einfluss auf unser Denken, und
- verzerren die Realität
- sind unlogisch
- hindern Sie daran, Ihre Ziele zu erreichen
- führen zu ungesunden Emotionen
- können zu selbstzerstörerischem Verhalten führen.

**Glaube 1:**

- Um als Person wertvoll zu sein, muss ich Erfolg haben und keine Fehler machen bei allem was ich tue.

- Ich denke, dass man kompetent, adäquat und in jeder Hinsicht erfolgreich sein sollte, wenn man sich für wertvoll halten will.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss kompetent und erfolgreich sein.
- Ich muss eine wichtige Fähigkeit oder ein Talent haben.
- Ich muss wichtig sein.
- Ich kann nicht scheitern.
- Man muss Fehler vermeiden.
- Fehler sind schlimm.

Ihre eigene Version:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 2:**

- Die Leute sollten immer das Richtige tun. Wenn sie sich widerlich, unfair oder egoistisch verhalten, müssen sie beschuldigt und bestraft werden.

- Ich denke, dass wir eine sichere und perfekte Kontrolle über die Dinge haben müssen.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss mich entweder als "gut" und "würdig" oder als "schlecht" und "wertlos" bewerten.
- Jeder sollte andere Menschen (besonders mich) fair und rücksichtsvoll behandeln.
- Andere Menschen dürfen nicht dumm oder unklug handeln.
- Talentierte Menschen müssen ihr Talent einsetzen.
- Andere Leute haben nicht das Recht mich zu kritisieren.
- Wenn sie mich zu Unrecht kritisieren, sind sie nicht gut und verdienen es nicht, dass ihnen etwas Gutes passiert.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 3:**- Jedes Problem sollte eine ideale Lösung haben - und es ist unerträglich, wenn man diese nicht findet.

- Ich denke, dass es immer eine richtige, präzise und perfekte Lösung für menschliche Probleme gibt und dass es katastrophal ist, wenn diese perfekte Lösung nicht gefunden wird.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss die Geheimnisse des Universums verstehen.
- Ich kann nicht glücklich sein, wenn ich die Natur und die Geheimnisse des Universums nicht verstehe.
- Ich muss die Dinge verstehen.
- Alles muss einen Grund oder eine Logik haben.
- Wenn etwas nicht erklärt werden kann, glaube ich nicht daran.

Ihre eigene Version:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 4:**- Ich habe praktisch keine Kontrolle über meine Emotionen, und ich kann nicht anders, als mich über Dinge gestört zu fühlen.

- Ich glaube, dass es normal ist, sich über die Probleme und Störungen anderer Menschen aufzuregen.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich wünschte, ich könnte mich beherrschen, aber es ist einfach unmöglich.
- Emotionen kommen einfach hoch.
- Ich bin einfach ein emotionaler Typ.
- Ich werde von meinen Emotionen kontrolliert.
- Es ist nicht meine Schuld, wenn andere meine Grenzen überschreiten.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 5:**- Ich brauche Liebe und Zustimmung von denen, die für mich von Bedeutung sind - und ich muss Missbilligung jeglicher Art vermeiden.

- Die Idee, dass es eine dringende Notwendigkeit ist, dass man geliebt oder anerkannt wird.

Mögliche Kurzfassung:
- Andere müssen schätzen, was ich für sie tue.
- Ich darf nichts tun, was andere dazu bringen würde, weniger an mich zu denken.
- Ich muss nett zu anderen sein, und andere sollten auch nett zu mir sein.
- Ich kann andere nicht verärgern.
- Ich muss für andere da sein.
- Niemand sollte jemals abgelehnt werden.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 6:**- Ich muss mir Sorgen machen über Dinge, die gefährlich, unangenehm oder beängstigend sein könnten - sonst könnten sie passieren.

- Ich glaube, dass, wenn etwas gefährlich oder furchterregend ist, oder sein könnte, man sich schreckliche Sorgen darüber machen, und über die Möglichkeit eines Auftretens nachdenken sollte.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss gefährliche oder lebensbedrohliche Situationen vermeiden.
- Wenn ich auf solche Situationen stoße, muss ich mir Sorgen machen, damit sie verschwinden.
- Wenn ich über mögliche Gefahren nachdenke, bin ich besser darauf vorbereitet.
- Ich muss die Dilemmata des Lebens kontrollieren, vermeiden oder ändern.
- Die Welt ist ein gefährlicher Ort.
- Man sollte sein Glück wirklich nicht herausfordern.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 7:**- Weil sie zu schwer sind zu ertragen, muss ich die Schwierigkeiten, Unannehmlichkeiten und Verantwortlichkeiten des Lebens vermeiden.

- Ich glaube, dass es einfacher ist, zu vermeiden, als sich Lebensschwierigkeiten und Selbstverantwortung zu stellen.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss unangenehme oder unerwünschte Situationen erfolgreich vermeiden.
- Es sollte einfach sein.
- Ich kann meine Gefühle in schwierigen Situationen nicht kontrollieren.
- Ich bin nicht stark.
- Es ist oft zu schwierig.
- Wenn es schwierig wird, ist dies ein Zeichen dafür, dass ich auf dem falschen Weg bin.
- Dinge sollten natürlich passieren.

Ihre eigene Version:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 8:**- Ereignisse in meiner Vergangenheit sind die Ursache meiner Probleme - und sie beeinflussen meine Gefühle und Verhaltensweisen auch heute noch.

- Ich glaube, dass die Vergangenheit eines Menschen ein entscheidender Faktor für das gegenwärtige Verhalten ist und dass etwas, das einst das Leben stark beeinflusst hat, auf unbestimmte Zeit eine ähnliche Wirkung haben sollte.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss so denken, fühlen und handeln, wie ich es immer getan habe.
- Meine Vergangenheit hat einen so starken Einfluss auf mich, dass ich mich nicht ändern kann.
- Ich bin ein Opfer meiner Vergangenheit.
- Die Dinge bleiben immer gleich.
- Ich habe keine Macht.
- Hoffnung ist nur für diejenigen, die glücklich geboren werden.
- Ich habe alle Gründe, Probleme zu haben.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 9:**- Dinge und Bedingungen müssen unbedingt so sein, wie ich sie haben möchte, und dürfen niemals zu schwierig oder frustrierend sein.

- Ich glaube, dass es schrecklich und katastrophal ist, wenn die Dinge nicht so sind, wie man sie gerne hätte.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich habe recht und ich weiß warum.
- Ich habe keine Geduld.
- Andere verschwenden meine Zeit, wenn sie es nicht auf meine Weise tun.
- Die Dinge müssen so laufen, wie ich sie haben möchte.
- Ich brauche was ich will.
- Es ist mein persönliches Recht, nach meinen Vorstellungen zu leben.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 10:**- Jeder muss sich auf jemanden verlassen, der stärker ist als er selbst.

- Ich glaube, dass man von anderen abhängig sein sollte und jemanden braucht, der stärker ist und auf den man sich verlassen kann.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich muss mich auf andere Menschen verlassen, weil ich mich nicht auf mich selbst verlassen kann.
- Ich muss mich besonders in schwierigen Zeiten auf Aberglauben und Religion verlassen.
- Ich bin schwach.
- Ich habe keine Fähigkeiten, die andere haben.
- Einige sind einfach stärker als andere.
- Ich habe keinen Mut.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 11:**- Mein Unglück wird durch Dinge verursacht, die außerhalb meiner Kontrolle liegen. Ich kann also wenig tun, um mich besser zu fühlen.

- Die habe die Vorstellung, dass menschliches Unglück von außen verursacht wird und dass Menschen kaum oder gar nicht in der Lage sind, ihre Sorgen und Störungen zu kontrollieren.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich leide, solange die Welt oder die Situation ungerecht bleibt.
- Die Welt ist ein schrecklicher Ort.
- Wir sollten keine Kinder auf dieser Welt haben.
- Ich habe nicht das Recht, glücklich zu sein, solange andere leiden.
- Wir sind alle Opfer des Systems.
- Wir haben keine Macht auf dieser Welt.

Ihre eigene Version: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Glaube 12:**- Ich sollte keine Beschwerden und Schmerzen haben müssen - Ich kann sie nicht ausstehen und muss sie um jeden Preis vermeiden.

- Ich glaube, dass menschliches Glück durch Untätigkeit erreicht werden kann.

Mögliche Kurzfassung:
- Ich darf mich niemals depressiv, ängstlich oder wütend fühlen.
- Es ist nicht richtig, sich schlecht zu fühlen, das Leben ist zu genießen.
- Es macht keinen Sinn, sich zu sehr anzustrengen oder Probleme im Leben zu haben.
- Mein Leben muss Sinn und Zweck haben.
- Wenn ich keinen Sinn oder Zweck für mich selbst schaffen kann, muss das Universum oder etwas Übernatürliches es für mich bereitstellen.
- Ich muss alles vermeiden, was nicht für mich ist.

Ihre eigene Version:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_