

LOSUNGEN

Ich bin

Ich bin zu ...
Ich bin zu blöd, zu dumm, um ...
Ich bin zu dick / dünn / lang / klein / groß.
Ich bin zu müde zu allem.
Ich bin (gefühlsmäßig) nirgendwo zu Hause.
Ich bin (immer) an allem schuld.
Ich bin allein nichts wert.
Ich bin als Mann / Frau nicht anziehend auf andere.
Ich bin dumm.
Ich bin voller Angst.
Ich bin ein Angsthase.
Ich bin ein Nichtsnutz / zu nichts nütze.
Ich bin ein schwerer Fall.
Ich bin ein Versager.
Ich bin einsam / isoliert.
Ich bin fehl am Platze.
Ich bin feige / ängstlich.
Ich bin hässlich.
Ich bin heimatlos.
Ich bin hilflos.
Ich bin unfähig, Entscheidung zu treffen.
Ich bin immer Letzter.
Ich bin nichts wert.
Ich bin selbst schuld.
Ich bin machtlos.
Ich bin nur im Weg.
Ich bin orientierungslos.
Ich bin schmutzig.
Ich bin schuldig.
Ich bin ein Mensch zweiter Klasse.
Ich bin viel zu sensibel.
Ich bin sündig.
Ich bin unfähig.
Ich bin ungeschickt.
Ich bin unwichtig.
Ich bin verdammt.
Ich bin verflucht / verhext.
Ich bin von Gott und der Welt verlassen.

Ich brauche Aufmerksamkeit.

Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.

Ich bringe immer Unglück.

Ich bringe nichts auf die Reihe.

Ich darf

Ich darf keine Fehler machen.
Ich darf nie meine Meinung sagen.
Ich darf mich nie ausruhen.

Ich erfülle meine Aufgaben nie richtig.

Ich fühle mich allein gelassen.

Ich gewinne nie.

Ich glaube bestimmt, dass ...

Ich glaube, dass mir nichts helfen kann.

Ich habe

Ich habe ein schweres Schicksal.

Ich habe zu wenig Zeit.

Ich habe Angst.

Ich habe Angst, das Problem könnte zurückkehren.

Ich habe keine Zeit.

Ich habe nie genug, um ...

Ich habe nichts zu sagen.

Ich habe nie Erfolg.

Ich habe nichts, über das ich mich freuen kann.

Ich habe Schuld auf mich geladen und gehöre bestraft.

Ich habe zu wenig ...

Ich habe zwei linke Hände.

Ich hätte sterben sollen.

Ich kann

Ich kann andere sowieso nicht begeistern.

Ich kann das nicht.

Ich kann dieses Problem nie überwinden.

Ich kann mich nie verständlich ausdrücken.

Ich kann mich nur schwer konzentrieren.

Ich kann mir nichts leisten.

Ich kann mir keine Namen merken.

Ich kann nicht »Nein« sagen.

Ich kann nichts.

Ich kann nichts erreichen.

Ich kann tun, was ich will, es geht einfach immer schief.

Ich mache immer alles falsch.

Ich muss

Ich muss mich schämen.

Ich muss immer perfekt sein.

Ich muss mich unterordnen.

Ich muss immer alles unter Kontrolle haben.

Ich muss mich bedeckt halten.

Ich muss Schmerz und Leid auf mich nehmen, um ...

Ich muss um alles im Leben kämpfen.

Ich muss schwer arbeiten und kämpfen, um nur ein bisschen zu haben.

Ich schaffe es nicht.

Ich stehe unter Druck.

Ich traue mir nie nichts zu.

Ich verdiene keine Anerkennung / kein Glück / kein Geld / keine Freude.

Ich verdiene keine Aufmerksamkeit / Beachtung / Fülle / Liebe / Privilegien.

Ich war immer schlecht in ...

Ich wäre besser nie geboren worden.

Ich weiß nie, was ich tun soll.

Ich werde

Ich werde das nie schaffen.

Ich werde immer beobachtet.

Ich werde doch nie akzeptiert.

Ich werde niemals anerkannt.

Ich will sterben.

Ich will weggehen.

Ich ziehe immer Unglück / Leid / Schmerz / Druck an.

Die Welt ist schlecht.

Die Welt ist kein sicherer Ort.

Das Leben

Das Leben ist gefährlich.

Das Leben ist ungerecht.

Das Leben ist hart.

Das Leben ist erbarmungslos.

Das Leben ist ein Kampf.

Das Leben ist schwer.

Das Leben ist unfair.

Das Leben ist herzlos.

Das Leben schenkt mir nichts.

Das Leben fordert alles von mir.

Das Leben ist die Hölle.

Das Leben ist kein Wunschkonzert.

Das Leben ertrage ich nicht.

Das Leben ist schwierig.

Das

Das begreife ich nie.

Das darf keiner erfahren.

Das geht mir zu langsam, das wird nicht klappen.

Das hab ich noch nie geschafft.

Das halte ich niemals durch.

Das wird nie fertig.

Das ist doch viel zu gefährlich.

Das ist doch unwichtig.

Das ist mir zu blöd.

Das ist mir zu unsicher.

Das ist nur was für ...

Das ist viel zu viel (für mich).

Das ist zu schwierig.

Das kann ich nicht.

Das kenne ich schon, das bringt mir nichts.

Das mach ich später.

Das muss jetzt sofort klappen.

Das schaffe ich nie.
Das tut man nicht.
Das werde ich nie lernen.
Das wird nie funktionieren.

Weitere Sätze von A- Z

Es gibt einige Verallgemeinerungen, die ohne Überprüfung übernommen werden. Entweder sind es Aussagen über das Kollektiv oder über die eigene Person. Häufig werden daraus Sätze wie »so ist es«.

Alle Reichen sind Verbrecher.
Alle Menschen sind böse.
Andere sind besser als ich.
Andere sind immer schneller.
Andere sind schöner.
Andere werden immer bevorzugt.
Arm sein ist edel.
Die anderen denken sowieso schlecht über mich.
Die anderen sind (immer) schuld.
Die anderen sind ja doch besser als ich.
Konflikte sollte man lieber vermeiden.
Mädchen / Frauen sind minderwertig.
Meine Beziehungen sind nicht von Dauer.
Wer hoch hinaus will, fällt tief.
Wer rastet, der rostet.
Zuerst kommt die Pflicht.
Aus mir wird eh nichts.
Alles Glück der Welt kann mich nicht retten.
Druck macht mich bewegungsunfähig.
Erfolg ist nicht für mich bestimmt.
Es steht mir nicht zu.
Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.
Für mich reicht das aus.
Glück und Erfolg stehen mir nicht zu.
Mehr bin ich nicht wert.
Mir darf es nicht gut gehen.
Neues macht mir immer Angst.
Niemand liebt mich.
Reichtum ist nicht für mich bestimmt.
Was ich anfangen will, wird doch nichts.
Wenn ich älter werde, bin ich nichts mehr wert.
Wenn ich einen anderen Partner geheiratet hätte, dann ...
Wenn ich mich freuen würde, kommt kurz danach immer das dicke Ende.
Wenn ich nur mehr Zeit hätte, dann ...

Deine Ergänzungen: