

Fragebogen zu den Glaubenssätzen

Bitte bewerte auf einer Skala von 1 bis 10. 1 = völlige Ablehnung, 10 = vollkommene Zustimmung

1. Ich fühle mich für die anderen verantwortlich, ich kann nicht mein eigenes Ding machen.
2. Ich bin zu alt um meinen Träumen nachzujagen.
3. Ich kann nicht ich selbst sein, sonst werde mich die Leute verurteilen.
4. Ich muss mir das Recht auf Liebe und Zugehörigkeit erst verdienen.
5. Niemand interessiert sich dafür, was ich zu sagen habe.
6. Wenn ich erfolgreich bin, wollen alle etwas von mir haben.
7. Ich darf nicht glücklicher sein als meine Eltern.
8. Ich bin einfach nicht sportlich, das habe ich schon oft genug versucht.
9. Ich muss es schaffen.
10. Ich werde eh scheitern, also warum sollte ich es überhaupt versuchen?
11. Angesichts meiner Vergangenheit würde mir das Erfolgreich-werden sehr schwer fallen.
12. Es ist nicht in Ordnung, wenn ich vermögend bin und andere gar nichts haben.
13. Wenn ich mir Hoffnungen mache, kann ich auch leichter enttäuscht werden.
14. Es ist nicht in Ordnung, wenn ich sehr viel mehr Geld als meine Eltern verdiene.
15. Die meisten guten Gelegenheiten für Erfolg sind bereits vorüber.
16. Ich habe keine Zeit für große Träume, meine Familie/Job/Partner braucht mich.
17. Als Frau ist es schwieriger, erfolgreich zu werden.
18. Richtig erfolgreich zu sein ist mit viel zu viel Arbeit und Anstrengungen verbunden
19. Ich leide unter Aufschieberitis.
20. Ich kann es nicht alleine schaffen, ich brauche die Unterstützung von anderen.
21. Es ist nicht genug für alle da, jeder muss schauen wo er bleibt.
22. Was passieren soll, wird passieren.
23. Das Leben ist hart.
24. Wenn ich keine großen Träume habe, dann kann ich wenigstens nicht scheitern.



Fragebogen zu den Glaubenssätzen

- _____ 25. Ich bin nicht perfekt. Warum sollte jemand auf mich hören.
- _____ 26. Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein, weil ich kein wirklich guter Mensch bin.
- _____ 27. Wenn ich zu viel Erfolg komme, könnte ich auch wieder alles verlieren.
- _____ 28. Ich bin keine starke Führungspersönlichkeit.
- _____ 29. Gesund zu leben ist viel zu anstrengend.
- _____ 30. Ich werde nie richtig glücklich sein, wenn sich die andere Person (Eltern, Partner, Kind, Freund/in) nicht ändert.
- _____ 31. Wenn ich mich verliebe, werde ich vielleicht ausgenutzt oder verletzt.
- _____ 32. Ich habe einfach nicht den Willen und Biss dafür.
- _____ 33. Ich fühle mich nicht "gut genug", um richtig erfolgreich zu sein.
- _____ 34. Ach, im Grunde wird sich doch eh nie was richtig ändern.
- _____ 35. Ich bin einfach nicht kreativ genug.
- _____ 36. Vor/Nach der Arbeit noch Sport zu machen ist mir stressig.
- _____ 37. Ich bin im Umgang mit Geld und Finanzen nicht sonderlich begabt.
- _____ 38. Ich bin nicht dafür gebaut um einen fitten und schlanken Körper zu haben.
- _____ 39. Erfolg kann einem viel Probleme bereiten.
- _____ 40. Diese Welt ist unsicher.
- _____ 41. Gesundes Essen ist zu teuer.
- _____ 42. Ich hatte noch nie besonders viel Energie.
- _____ 43. Niemand würde wollen, was ich zu bieten habe.
- _____ 44. Ich habe Angst ehrlich zu sein, da ich sonst abgelehnt werden könnte
- _____ 45. Mir gefällt es nicht, Dinge zu verkaufen oder anzupreisen.
- _____ 46. Ich bin nicht jemand, der Dinge wirklich durchzieht.
- _____ 47. Ich bin kein Experte.
- _____ 48. Leute die was verkaufen sind keine guten Menschen.
- _____ 49. Ich habe zu viel Enttäuschungen erlebt um anderen zu 100% zu vertrauen.
- _____ 50. Liebe hält eh nicht ewig.



Fragebogen zu den Glaubenssätzen

51. Ich verfüge nicht über genug Bildung, um beruflich richtig erfolgreich zu werden.
52. Finanziell ausgesorgt zu haben hat viel mit Glück & Schicksal zu tun.
53. Ich hab nicht genug Zeit um Sport zu machen.
54. Ich muss mir Liebe durch durch Leistung und Anpassung verdienen.
55. Ich bin zum reichwerden zu alt.
56. Erfolg und Reichtum ist eigentlich gar nicht so wichtig.
57. Es ist jetzt für mich gerade nicht der richtige Zeitpunkt, um mich für meinen Erfolg wirklich voll zu engagieren.
58. Ich bin nicht aufgeschlossen und selbstbewusst genug.
59. Ich bin gut darin, Projekte zu starten, aber ich kann sie nicht abschließen.
60. Gesunde Ernährung ist nichts für mich.
61. Beim Streben nach Erfolg und beruflichen Zielen bleibt nur noch wenig Zeit für alles andere im Leben.
62. Ich kann sehr gut geben, aber schlecht annehmen.
63. Ich habe zu viel zu tun, als dass ich meiner Weiterbildung viel Zeit und Energie widmen kann.
64. Die meisten richtig erfolgreichen Menschen sind nicht wirklich glücklich.
65. Niemand interessiert sich für meine Ideen.
66. Ich habe das Potential meine Ziele zu verwirklichen, ich brauche nur die richtige Gelegenheit.
67. Realistisch betrachtet, habe ich keinerlei Chance, jemals erfolgreich zu sein.
68. Abnehmen ist mir noch nie leicht gefallen.
69. Ich führe schon ein recht angenehmes Leben, ich will mich nicht zusätzlich groß anstrengen.
70. Mir sind die Meinungen anderer Leute über mich wichtig.
71. Es ist egoistisch, meine eigenen Bedürfnisse vor die der anderen zu stellen.
72. Die Meinungen andere ist wichtiger als meine eigene Meinung über mich selbst.
73. Wenn ich andere um Hilfe bitte, sehe ich mich für schwach an.
74. Ich verdiene keine Anerkennung von anderen.
75. Wenn ich ernsthaft nach Erfolg & Ruhm strebe und dabei scheitere, werde ich mich wie ein Versager fühlen.
76. Ich übernehme nicht gerne Verantwortung.



Fragebogen zu den Glaubenssätzen

77. Mein Job lässt nicht zu, dass ich mich sportlich betätige.

78. Mit dem, was man am liebsten macht, kann man nicht reich/erfolgreich werden.

79. Wenn man reich an Liebe, Glück und Gesundheit ist, dann braucht man kein Geld.

80. Der einzige Weg zum Erfolg ist zu studieren und dann die Karriereleiter hochklettern.

81. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich genug Mehrwert geben könnte.

82. Wenn ich erfolgreich bin, werde ich das ganze nicht aufrecht halten können.

83. Es ist egoistisch, das Leben zu genießen, während andere Menschen leiden.

84. Übergewicht liegt schon immer in der Familie.

85. Wenn ich Erfolg habe, wird das einige Leuten nicht gefallen & sie werden mich nicht mehr mögen.

86. Wenn ich andere um Hilfe bitte, werden sie mich für schwach halten.

87. Ich habe einfach nicht genug Unterstützung.

Optional:

88. Ich hab _____ schon einmal versucht, das klappt eh nicht.

89. Ich kann nicht _____, weil _____.

90. Alle Menschen sind _____.

91. Frauen mögen nur _____.

92. Frauen mögen keine Männer, die _____ sind.

93. Alle Frauen sind _____.

94. Männer mögen nur _____.

95. Männer mögen keine Frauen, die _____ sind.

Du bist großartig - Ein riesiges Dankeschön für Deinen Mut und Deine Ehrlichkeit!

Deine Annalena

