

## Stress von Innen

Einige Einstellungen und Annahmen, die Ihr Leben ruinieren können

1. Wenn ich nicht alles perfekt mache, bin ich ein Versager.
2. Jemanden um Hilfe zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche.
3. Ich muss unbedingt von allen Menschen, mit denen ich zu tun habe, immer geliebt und akzeptiert werden.
4. Es ist besser, gar nichts zu tun, als etwas zu versuchen, was fehlschlagen könnte.
5. Wenn ein Fehler unterläuft, dann ist das furchtbar und katastrophal.
6. Es wäre unerträglich, als minderwertig und unzulänglich bloßgestellt zu werden.
7. Ich sollte unangenehme Situationen um jeden Preis vermeiden.
8. Wenn ich an mich denke oder etwas für mich tue, bin ich ein Egoist.
9. Nur wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen.
10. Ich bin für alles verantwortlich.
11. Wenn man Problemen oder unangenehmen Situationen aus dem Weg geht, verschwinden sie mit der Zeit von selbst.
12. Es gibt immer eine perfekte Lösung.
13. Ich darf niemand wehtun.
14. Man kann sich auf niemanden verlassen.

Diese Ideen sind: selbstschädigend, nicht realitätsgerecht, unlogisch, nicht hilfreich und niemals zielführend!