Limiting Beliefs

„ICH HABE SCHWIERIGKEITEN, MEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT ZU SCHÜTZEN, DA DER STÄNDIGE STRESS IN MEINEM LEBEN MICH ZERMÜRBT.“

„DIE DAUERHAFTE VERFÜGBARKEIT UND DER DRUCK, IMMER ERREICHBAR ZU SEIN, STEIGERN MEINE NERVOSITÄT.“

„ES FÄLLT MIR SCHWER, AUFGABEN ZU DELEGIEREN, WEIL ICH FÜRCHTE, DASS NIEMAND SIE SO GUT ERLEDIGEN KANN WIE ICH.“

„ICH STECKE IN EINEM TEUFELSKREIS AUS DEADLINES UND STRESS, OHNE EINEN KLAREN AUSWEG ZU FINDEN.“

„ICH BEFINDE MICH IN EINEM ZUSTAND PERMANENTER ÜBERSTUNDEN, UND DENNOCH FÜHLE ICH MICH NIE AUF DEM AKTUELLEN STAND.“

„MEINE SOZIALEN BEZIEHUNGEN LEIDEN UNTER MEINER PERMANENTEN ÜBERFORDERUNG UND ABWESENHEIT.“

„DIE ANGST VOR DEM SCHEITERN UND DEM VERLUST MEINER BERUFLICHEN POSITION BEGLEITET MICH KONTINUIERLICH.“

„IM VERGLEICH ZU ANDEREN ERFOLGREICHEN MENSCHEN VERSTÄRKT SICH MEIN SELBSTZWEIFEL NUR NOCH MEHR.“

„ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN, FÜHLT SICH IMMER AN WIE EIN GEFÄHRLICHER DRAHTSEILAKT ÜBER DEM ABGRUND.“

„DIE NOTWENDIGKEIT, STÄNDIG AM PULS DER ZEIT ZU BLEIBEN, BELASTET MICH DAUERHAFT.“

„DIE BEGRENZTE ZEIT FÜR WEITERBILDUNG SETZT MICH ZUSÄTZLICH UNTER STRESS.“

„ES FÄLLT MIR SCHWER, DEN HOHEN ANFORDERUNGEN IN MEINEM LEBEN GERECHT ZU WERDEN, UND OFT EMPFINDE ICH DAS ALS VERSAGEN.“

„IN MOMENTEN VERMEINTLICHER RUHE PLAGEN MICH STÄNDIG SORGEN UM MEINE SITUATION.“

„DIE INFORMATIONSFLUT IN MEINEM LEBEN ERZEUGT EINEN KONSTANTEN STRESSZUSTAND.“

„AUCH IM URLAUB KANN ICH NICHT ABSCHALTEN, DA DER GEDANKE AN MEINE VERPFLICHTUNGEN PRÄSENT UND BELASTEND IST.“

„DIE ÜBERFLUTUNG VON NACHRICHTEN UND ANFRAGEN FÜHRT ZU EINER ANHALTENDEN GEFÜHLSLAGE DER ÜBERFORDERUNG.“

„KLEINE RÜCKSCHLÄGE MACHEN MICH MACHTLOS UND BRINGEN MEIN GESAMTES LEBEN INS WANKEN.“

„STÄNDIGES ZWEIFELN AN MEINEN FÄHIGKEITEN AUFGRUND DES DRUCKS, EFFIZIENTER ZU WERDEN, BEGLEITET MICH PERMANENT.“

„DER STÄNDIGE STRESS, IN MEINEM UMFELD IMMER EINEN SCHRITT VORAUSS ZU SEIN, BELASTET MICH FORTWÄHREND.“

„FINANZIELLE UNSICHERHEIT ERSCHWERT ES MIR, AUCH NUR EINEN MOMENT WIRKLICH ZU ENTSPANNEN.“

„SELBST BEI ERFOLGEN BLEIBT KAUM ZEIT FÜR GENUGTUUNG, DA DIE NÄCHSTE HERAUSFORDERUNG BEREITS WARTET.“

„DIE STÄNDIGE BALANCE ZWISCHEN DEN BEDÜRFNISSEN ANDERER UND MEINEN EIGENEN FÜHLT SICH WIE EIN DRAHTSEILAKT AN.“

„SORGEN UM DIE ZUKUNFT MEINES LEBENS FÜHREN ZU EINEM KONSTANTEN GEFÜHL DER UNRUHE.“

„KURZFRISTIGE ERFOLGE KANN ICH KAUM GENIEßEN, DA DER VORHERRSCHENDE DRUCK MEINE FREUDE ÜBERDECKT.“

„DIE STÄNDIGE ANPASSUNG AN VERÄNDERUNGEN ERZEUGT EINEN KONTINUIERLICHEN STRESS.“

„DIE SCHULD, NICHT PRODUKTIV ZU SEIN, HÄNGT WIE EINE DUNKLE WOLKE ÜBER MIR, SELBST WENN ICH MIR PAUSEN GÖNNE.“

„DIE ÜBERFORDERUNG DURCH VERANTWORTUNG FÜHRT ZU EINEM DAUERHAFTEN GEFÜHL DER ANSPANNUNG.“