

# Der Gedankenflug



## Liste negativer Gedanken

1. Ich bin nicht gut genug.
2. Ich mache immer alles falsch.
3. Niemand mag mich.
4. Ich werde scheitern.
5. Ich bin nicht hübsch/schlau/sportlich genug.
6. Alle sind besser als ich.
7. Das ist zu schwer für mich.
8. Ich habe immer Pech.
9. Ich verdiene nichts Gutes.
10. Ich bin eine Belastung für andere.
11. Niemand versteht mich.
12. Es ist meine Schuld.
13. Ich bin nicht wichtig.