

80 Grundüberzeugungen  
für Psychotherapie und  
Beratung

Vercoulen

# Positive und negative Glaubenssätze für Jugendliche

Ich darf offline sein.

Ich bin nicht gut genug.

Ich passe nicht dazu.

Ich bin genug, so wie ich bin.

**BELTZ**

## Kleine Sätze mit großer Wirkung

Manchmal sind es nur Sätze im Kopf – aber sie haben eine riesige Wirkung. Sie können etwa lauten:

- ▶ »Ich bin nicht gut genug.« (negativer Glaubenssatz)
- ▶ »Ich darf Fehler machen.« (positiver Glaubenssatz)
- ▶ »Ich muss perfekt sein.« (negativer Glaubenssatz)

Solche Gedanken nennt man Glaubenssätze. Sie entstehen oft aus Erfahrungen und können sich festigen, bis wir sie schließlich für die Wahrheit halten. Manche helfen uns – andere bremsen uns.

Dieses Kartenset hilft dabei, die eigenen Glaubenssätze zu entdecken, zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. Die Übungen zeigen, wie man mit schwierigen Gedanken anders umgehen kann und welche Sätze uns guttun.

## Warum Glaubenssätze wichtig sind

Glaubenssätze sind wie innere Regeln, die wir im Laufe des Lebens aufgestellt haben. Manche sind bewusst (»Ich bin gut in Mathe«), andere laufen automatisch ab (»Ich darf keine Schwäche zeigen«). Sie entstehen durch Erlebnisse, Worte anderer oder Dinge, die wir oft gehört haben. In der Jugendphase verändern sich viele dieser Sätze.

Alte Gedanken dürfen überprüft und neue ausprobiert werden. Denn was wir über uns denken, beeinflusst, was wir uns zutrauen.

## So werden die Übungen genutzt

Die Übungen können allein oder mit jemandem zusammen gemacht werden – einer Sozialarbeiterin, einem Lehrer, einer Freundin. Es gibt kein »richtig« oder »falsch« bei diesen Übungen.

Für manche Übungen wird eine bestimmte Karte aus dem Set benötigt, für andere das ganze Set. Auch Stift und Papier sollten griffbereit sein. Es lohnt sich, am Ende der Übungen zu fragen, was man durch diese über sich gelernt hat.

### Hinweise

- ▶ Die Übungen sind in der Du-Form formuliert, damit Sie sie direkt in der Arbeit mit Jugendlichen anwenden können.
- ▶ Wählen Sie Übungen je nach Situation und Energie der Jugendlichen.
- ▶ Lassen Sie die Arbeit an intensiven Themen mit Ressourcen ausklingen.
- ▶ Lassen Sie die Jugendlichen selbst entscheiden, was sie teilen möchten.
- ▶ Die Kombination mit kreativen Medien (Zeichnen, Musik, Symbolarbeit) kann die Wirksamkeit erhöhen.

## Aufbau des Kartensets

Das Set enthält 80 Karten mit 40 positiven und 40 negativen Glaubenssätzen. Die Karten sind vier Modulen zugeordnet:

- (1) Schule und Lernen
- (2) Freundschaft und Selbstwert
- (3) Social Media und Selbstbild
- (4) Familie und Zukunft

Jedes Modul enthält 10 positive und 10 negative Glaubenssätze.

Auf der Rückseite der Karte finden Sie oben rechts die Kartenummer, das Symbol des Moduls und ein Pluszeichen bei positiven bzw. ein Minuszeichen bei negativen Glaubenssätzen.

## Übungen

**Gedankentausch.** Das Ziel dieser Übung ist es, negative Sätze umzuwandeln.

- ▶ Gehe die roten Glaubenssatz-Karten nach und nach durch.
- ▶ Wenn einer der Sätze etwas bei dir auslöst, dann schreib ihn auf.
- ▶ Formuliere ihn so um, dass er realistischer und freundlicher klingt.
- ▶ Beispiel: »Ich werde das nie können« → »Ich kann es lernen, wenn ich übe«
- ▶ Lies beide Sätze laut.

**Freundschaftsnetz (Gruppenarbeit).** Das Ziel dieser Übung ist es, Zusammenhalt zu spüren.

- ▶ Jede Person zieht eine grüne Glaubenssatz-Karte.
- ▶ Dann stellt sich die Gruppe in einen Kreis und nimmt sich ein Wollknäuel.
- ▶ Eine Person sagt ihren positiven Glaubenssatz und wirft das Knäuel weiter.
- ▶ Jede Person, die es fängt, sagt ihren positiven Glaubenssatz.
- ▶ Es entsteht ein Netz.

## (1) Schule und Lernen



Schule ist manchmal wie eine Achterbahn – mal läuft es super, mal fragt man sich: »Warum tue ich mir das an?« Zwischen Noten, Lehrkräften und Erwartungen kann man leicht vergessen, dass Lernen eigentlich mit Wachsen und Neugier zu tun hat – nicht mit Angst oder Druck. Diese Karten erinnern daran, dass Fehler okay und Pausen wichtig sind. Und auch, dass jede Person mehr kann, als sie glaubt. Die Übungen des Moduls Schule und Lernen helfen, Selbstvertrauen beim Lernen aufzubauen, Druck abzubauen und die Motivation zu stärken.

**Glaubenssatz-Detektiv.** Das Ziel dieser Übung ist es, die eigenen Glaubenssätze zu finden.

- ▶ Denke an eine stressige Schulsituation.
- ▶ Frage dich, was du in dem Moment über dich gedacht hast.

## (2) Freundschaft und Selbstwert



Freundschaften sind sehr wichtig – sie können stark machen oder auch verunsichern. Manchmal fragt man sich vielleicht: »Bin ich okay, so wie ich bin?« oder »Mögen mich die anderen wirklich?« Diese Karten unterstützen dabei, sich selbst besser kennenzulernen – und sich daran zu erinnern, dass wir gut sind, wie wir sind. Die Übungen des Moduls Freundschaft und Selbstwert helfen, sich selbst mehr mögen zu lernen, die eigenen Grenzen kennenzulernen und gute Beziehungen zu leben.

**Fremde Stimmen erkennen.** Das Ziel dieser Übung ist es, unterscheiden zu lernen, welche Gedanken von dir sind und welche du von anderen übernommen hast.

- ▶ Schreibe drei Sätze auf, die du oft über dich denkst.
- ▶ Überlege dir dann: Klingt das nach mir – oder nach jemand anderem (z. B. Eltern, Lehrer, Ex-Freundin)?
- ▶ Streiche alle Sätze, die nicht zu dir gehören.
- ▶ Gehe dann nach und nach alle roten Glaubenssatz-Karten des Moduls Freundschaft und Selbstwert durch und wiederhole die Übung.

**Glaubenssatz-Tauschbörse.** Das Ziel dieser Übung ist es, alte Gedanken loszulassen und neue zu entdecken.

- ▶ Gehe die roten Glaubenssatz-Karten des Moduls Freundschaft und Selbstwert nach und nach durch.
- ▶ Schau, ob eine der Glaubenssatz-Karten etwas in dir auslöst.

### (3) Social Media und Selbstbild



Online ist alles perfekt – oder es sieht zumindest so aus. Aber das echte Leben besteht nicht aus Filtern und Likes, sondern aus echten Gefühlen und echten Menschen. Dieses Modul hilft dabei, sich weniger zu vergleichen und sich selbst wieder mehr zu spüren. Denn kein Mensch ist ein Profil, sondern eine Person mit vielen Facetten. Die Übungen des Moduls Social Media und Selbstbild helfen, sich selbst abseits von Likes und Filtern zu spüren.

**Mute and Move.** Das Ziel dieser Übung ist es, online Grenzen zu ziehen.

- ▶ Nimm Karte 53 »Ich darf entscheiden, wem ich folge«.
- ▶ Geh die Accounts durch, denen du folgst, und frag dich: Welche tun mir gut – welche eher nicht?
- ▶ Erwinnere dich immer wieder an den Satz auf Karte 53.
- ▶ Entfolge Accounts und Kanälen, die dich stressen, oder schalte sie stumm.

**Ich bin mehr als mein Profil.** Das Ziel dieser Übung ist es, Identität außerhalb des Internets zu finden.

- ▶ Nimm Karte 51 »Ich bin mehr als mein Profil«.
- ▶ Schreib drei Dinge auf, die dich ausmachen, ohne Handy und Internet, oder sag sie laut.

Monique Vercoulen

## Positive und negative Glaubenssätze

80 Grundüberzeugungen für den Einsatz in Therapie und Beratung. Mit 16-seitigem Booklet. Kartenformat 9,8 x 14,3 cm in stabiler Box.

2023

GTIN 4019172101398



### Effektiv an Glaubenssätzen arbeiten

- 40 positive und 40 negative Glaubenssätze
- Grundüberzeugungen visualisieren mit grünen und roten Karten

Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und werden durch Erfahrungen, Erziehung oder Kultur geprägt.

### »Ich bin wertvoll« statt »Ich bin nicht gut genug«

An diesen grundlegenden Kognitionen anzusetzen und negative in positive, funktionale Überzeugungen zu wandeln, ist wichtiger Teil des therapeutischen Prozesses. Die 80 Karten dieses Sets bieten durch die klare Visualisierung von positiven und negativen Grundannahmen viele praktische Möglichkeiten, um mit Klient:innen daran zu arbeiten.

- Flexibler Einsatz in Therapie, Beratung und Coaching
- Für die Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen
- Mit diversen Anwendungsmöglichkeiten im Booklet

Monique Vercoulen

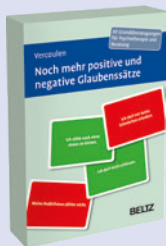
## Noch mehr positive und negative Glaubenssätze

80 Grundüberzeugungen für Psychotherapie und Beratung. Mit 16-seitigem Booklet.

Kartenformat 9,8 x 14,3 cm in stabiler Box.

2026

GTIN 4019172102944



### Glaubenssätze gezielt bearbeiten


- 80 positive und negative Glaubenssätze
- Vier Module: Beziehung / Nähe, Leistung / Selbstwert, Körper / Selbstbild, Ängste / Vertrauen

Glaubenssätze steuern unser Denken, Fühlen und Handeln – oft unbewusst und situationsübergreifend. Dieses Set umfasst Glaubenssätze, die in Therapie, Beratung und psychosozialer Arbeit besonders häufig eine Rolle spielen.

### »Ich darf offen fühlen« statt »Ich darf keine Schwäche zeigen«

Die Karten ermöglichen eine gezielte Arbeit an Grundüberzeugungen. Positive und negative Glaubenssätze werden klar benannt und innere Muster sichtbar gemacht, hinterfragt und verändert.

- Für die Arbeit mit Erwachsenen und Jugendlichen
- Flexibel einsetzbar in Therapie, Beratung und Coaching
- Mit Anwendungsvarianten im Booklet



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102937

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Daniela Waßmer

Herstellung und Satz: Marah Ehret

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

**Ich bin nicht so schlau  
wie die anderen.**

**Ich darf in meinem  
Tempo lernen.**

**Ich darf nicht abschalten.**

**Ich darf mich zeigen,  
wie ich bin.**