

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

## Werte

Abenteuer	Beflissenheit	Dreistigkeit
Abgeklärtheit	Befreiung	Durchsetzungsvermögen
Abwechslung	Begierde	Dynamismus
Achtsamkeit	Beharrlichkeit	Edelmut
Aggressivität	Beherrschung	Effektivität
Ahnung	Beliebtheit	Effizienz
Akribie	Bereitschaft	Ehre
Aktivität	Bereitwilligkeit	Ehrfurcht
Akzeptanz	Berühmtheit	Ehrgeiz
Albernheit	Beschaulichkeit	Ehrlichkeit
Anerkennung	Bescheidenheit	Eifer
Angemessenheit	Beschränkung	Eigenständigkeit
Angepasstheit	Besonnenheit	Einen Unterschied machen
Anpassungsfähigkeit	Bestätigung	Einfachheit
Anstand	Bewusstheit	Einfallsreichtum
Antrieb	Bindung	Einfluss
Anwendbarkeit	Bissigkeit	Einfühlungsvermögen
Anziehungskraft	Brauchbarkeit	Einheit
Aufgeschlossenheit	Brillanz	Einsamkeit
Aufmerksamkeit	Charme	Einsicht
Aufopferung	Coolness	Einsichtigkeit
Aufregung	Dankbarkeit	Einzigartigkeit
Aufrichtigkeit	Demut	Ekstase
Ausbildung	Der Beste sein	Eleganz
Ausdauer	Dienst	Energie
Ausdrucksfähigkeit	Direktheit	Entdeckung
Ausgeglichenheit	Diskretion	Enthusiasmus
Ausgelassenheit	Disziplin	Entschlossenheit
Bedachtsamkeit	Dominanz	Entspannung

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Erfahrung	Frevelhaftigkeit	Großzügigkeit
Erfindungsgabe	Frieden	Gründlichkeit
Erfolg	Frohmut	Güte
Erhabenheit	Frohsinn	Gutmütigkeit
Erholung	Frömmigkeit	Harmonie
Erkenntnis	Führung	Hartnäckigkeit
Ermunterung	Furchtlosigkeit	Heiligkeit
Ernsthaftigkeit	Gastfreundschaft	Heimlichkeit
Errungenschaft	Geben	Heiterkeit
Erwartung	Gehorsam	Heldenmut
Expertise	Gelassenheit	Heldentum
Extravaganz	Genauigkeit	Herausforderung
Extraversion	Genügsamkeit	Herkunft
Exzellenz	Genuss	Herz
Fairness	Gerechtigkeit	Herzlichkeit
Familie	Gerissenheit	Hilfsbereitschaft
Faszination	Geschicklichkeit	Hingabe
Finanzielle Unabhängigkeit	Geschwindigkeit	Hochgefühl
Findigkeit	Gemütlichkeit	Hoffnung
Fitness	Geselligkeit	Höflichkeit
Fleiß	Gewandtheit	Humor
Flexibilität	Gewinnen	Hygiene
Flow	Gewissheit	Inspiration
Fokus	Glanz	Integrität
Frechheit	Glaube	Intelligenz
Freiheit	Glaubwürdigkeit	Intensität
Freizügigkeit	Glück	Intimität
Freude	Glückseligkeit	Introversion
Freundlichkeit	Gnade	Intuition

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Investierung	Mitarbeiterführung	Privatsphäre
Jugendlichkeit	Mitbenutzung	Proaktiv sein
Kameradschaft	Mitgefühl	Professionalität
Klarheit	Mitwirkung	Pünktlichkeit
Klugheit	Mode	Raffinesse
Komfort	Motivation	Rätselhaftigkeit
Kongruenz	Mumm	Realismus
Können	Mündigkeit	Reflektion
Kontinuität	Mut	Reichhaltigkeit
Kontrolle	Nächstenliebe	Reichtum
Konzentration	Nähe	Reife
Kooperation	Nerv	Reinheit
Korrektheit	Neugier	Reinlichkeit
Kreativität	Nützlichkeit	Religiösität
Kühnheit	Offenheit	Respekt
Langlebigkeit	Optimismus	Revolution
Lebendigkeit	Ordnung	Ruhe
Lebenskraft	Ordnungsliebe	Ruhm
Lebhaftigkeit	Organisation	Sauberkeit
Leidenschaft	Originalität	Scharfsinn
Leistung	Perfektion	Schlauheit
Leitung	Pflicht	Schönheit
Lernen	Phantasie	Seele
Liebe	Philantropie	Selbstbeherrschung
Logik	Pietät	Selbstlosigkeit
Loyalität	Potenz	Selbstvertrauen
Macht	Pragmatismus	Seltsamkeit
Mäßigung	Präsenz	Sensitivität
Milde	Präzision	Sexualitätssicheres Auftreten

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Sicherheit	Überfluss	Vorfreude
Sieg	Überlegenheit	Vorsatz
Signifikanz	Überraschung	Wachsamkeit
Sinnlichkeit	Überzeugung	Wachstum
Sittsamkeit	Umgänglichkeit	Wahrheit
Solidarität	Unabhängigkeit	Wahrnehmungsvermögen
Sorgfalt	Unerschrockenheit	Wärme
Spannung	Unerschütterlichkeit	Weisheit
Sparsamkeit	Unterhaltung	Widerstandsfähigkeit
Spaß	Unterstützung	Wildheit
Spiritualität	Unversehrtheit	Wirtschaft
Spontanität	Unvoreingenommenheit	Wissen
Sprachkompetenz	Urteilsfähigkeit	Wissensdurst
Stabilität	Verbindung	Witzigkeit
Stärke	Verbissenheit	Wohlgefallen
Stille	Verehrung	Wohlstand
Strebsamkeit	Vergnügen	Wortgewandtheit
Strenge	Vermögen	Wunder
Struktur	Vernunft	Würde
Sympathie	Versicherung	Zeitlosigkeit
Synergie	Verspieltheit	Zufriedenheit
Tapferkeit	Verständnis	Zugänglichkeit
Teamwork	Vertrauen	Zugehörigkeit
Tiefe	Vertrauenswürdigkeit	Zuneigung
Traditionalismus	Verwegenheit	Zuverlässigkeit
Transzendenz	Vielfalt	Zweckmäßigkeit
Träumen	Vision	
Treue	Vitalität	
Tugend	Vollendung	

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

## Glaubenssätze

Andere haben es besser als ich.  
Andere sind besser als ich.  
Andere sind immer schneller.  
Andere sind schöner.  
Andere werden immer bevorzugt.  
Aus mir wird eh nichts.  
Da ist doch ein Haken an der Sache.  
Dafür bin ich zu alt.  
Das begreife ich nie.  
Das darf ich nicht.  
Das darf keiner von mir erfahren.  
Das ertrage ich nicht.  
Das halt ich nicht durch.  
Das hat bei mir noch nie geklappt.  
Das ist doch viel zu gefährlich.  
Das ist ja doch noch nicht gut genug.  
Das ist mir zu unsicher.  
Das ist unter meiner Würde.  
Das ist viel zu viel für mich.  
Das ist zu schwierig.  
Das kann ich nicht.  
Das kenne ich schon, das bringt mir nichts.  
Das klappt ja wieder nicht.  
Das Leben ist zu hart für mich.  
Das Leben ist zu schwierig.  
Das Leben wird immer ein Kampf sein.  
Das mach ich später.  
Das muss jetzt sofort klappen.  
Das tut man nicht.

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Das werde ich nie lernen.

Das wird nie funktionieren.

Dazu bin ich nicht cool genug.

Die Anderen denken schlecht über mich.

Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich bin.

Die Anderen dürfen nicht mitkriegen, wie schlecht ich mich fühle.

Die Anderen sind immer schuld.

Die Welt ist kein sicherer Ort.

Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Es gibt zu viel zu tun.

Es hat sowieso keinen Zweck.

Es ist nicht alles Gold, was glänzt.

Es ist okay, nicht reich zu sein.

Etwas stimmt nicht mit mir.

Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.

Geld fällt nicht vom Himmel.

Geld ist nicht wichtig.

Geld macht unglücklich.

Geld verdirbt den Charakter.

Geld wird meine Probleme lösen.

Heute ist nicht mein Tag.

Ich bin dumm.

Ich bin ein Angsthase.

Ich bin ein schwerer Fall.

Ich bin einsam.

Ich bin fehl am Platze.

Ich bin feige.

Ich bin immer Letzter.

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Ich bin ja selber schuld.

Ich bin kompliziert.

Ich bin machtlos.

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin nicht liebenswert.

Ich bin nicht liebesfähig.

Ich bin nicht mutig genug.

Ich bin nur im Weg.

Ich bin unfähig.

Ich bin ungeschickt.

Ich bin unwichtig.

Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.

Ich brauche mehr Geld.

Ich brauche Sicherheit.

Ich bringe immer Unglück.

Ich darf keine Fehler machen.

Ich darf nicht meine Meinung sagen.

Ich fühle mich allein gelassen.

Ich gehöre nicht dazu.

Ich gewinne nie. Ich glaube nicht, dass mir sowas helfen kann.

Ich glaube, ich habe mich schon wieder verzettelt.

Ich habe einfach kein Glück. Ich habe zu wenig Zeit.

Ich habe 2 linke Hände. Ich habe es nicht verdient.

Ich habe immer Pech. Ich habe meine Chance verpasst.

Ich habe nicht genug Zeit.

Ich habe nicht genug, um etwas zu verschenken.

Ich habe nichts zu sagen.

Ich habe zwei linke Hände.

Ich kann mich nicht entscheiden.

# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.  
Ich kann mir das nicht leisten.  
Ich kann nicht „Nein“ sagen.  
Ich kann tun was ich will, es geht einfach nicht.  
Ich komme nie an das große Geld.  
Ich könnte andere enttäuschen.  
Ich mache immer alles falsch.  
Ich muss alles unter Kontrolle haben.  
Ich muss anderen helfen.  
Ich muss gut aussehen.  
Ich muss immer perfekt sein.  
Ich muss mich unterordnen.  
Ich muss mich entscheiden.  
Ich muss mich immer unter Kontrolle haben.  
Ich muss vorsichtig sein im Leben.  
Ich schaffe es nie. Ich traue mich nicht.  
Ich treffe nie die richtigen Leute.  
Ich verdiene keine Anerkennung.  
Ich verdiene keine Aufmerksamkeit.  
Ich verdiene keine Liebe.  
Ich war schon immer schlecht darin.  
Ich weiß nicht was ich tun soll.  
Ich weiß nicht, was ich will.  
Ich werde immer kämpfen müssen.  
Ich werde immer versagen.  
Ich werde ja doch nicht akzeptiert.  
Ich werde mich nie ändern.  
Ich werde nicht anerkannt.  
Ich werde nie darüber hinwegkommen.



# Tanja Hummel

Dipl.-Psychologin ★ Therapy for Women ★ Teacher

Ich werde nie eine glückliche Beziehung haben.  
Ich will mich nicht blamieren.  
Im Leben muss man sich durchbeissen.  
Keiner liebt mich!  
Konflikte sollte man lieber vermeiden.  
Männer sind Schweine.  
Männer sind untreu.  
Männer weinen nicht.  
Meine Beziehungen sind nicht von Dauer.  
Menschen sind nicht vertrauenswürdig.  
Mir steht das nicht zu.  
Neues macht mir immer Angst.  
Niemand liebt mich.  
Nur dem Tüchtigen winkt das Glück.  
Nur er/sie allein kann mich glücklich machen.  
Ohne Fleiß kein Preis.Schuster, bleib bei deinen Leisten.  
Sie/er schätzt nicht, was ich getan habe für sie/ihn.  
So locker werde ich niemals sein.  
Strafe muss sein.  
Was ich mache, wird doch nichts.  
Wenn ich älter werde, bin ich nichts mehr wert.  
Wenn ich mich freue, kommt immer das dicke Ende nach.  
Wenn ich nicht die perfekte Figur habe, bin ich nicht liebenswert.  
Wer hoch hinaus will, fällt tief.  
Wer rastet, der rostet.  
Wer zuletzt lacht, lacht am besten.  
Zeig niemals Dein wahres Gesicht.  
Zuerst kommen die Anderen dran.  
Zuerst kommt die Pflicht.