

Deine 33 Saboteure des Glücks

1. Denke permanent schlecht von dir
2. Mach deinen Wert immer vom Ergebnis deines Handelns abhängig
3. Mach stets gute Miene zum bösen Spiel
4. Wenn du unglücklich bist, dann finde heraus, warum
5. Verzeih dir niemals deine Fehler
6. Vergleiche dich stets mit anderen
7. Sei nie mit dem zufrieden, was du hast
8. Verzeih anderen niemals deren Fehler und Schwächen
9. ... Halte dir ständig die Nachteile des Älterwerdens vor Augen
10. Übernimm nie die Verantwortung für dein Handeln
11. Traue keinem über den Weg
12. Zeige nie deine wahren Gefühle
13. Spiele das "Wenn ..., dann ...-Spiel,"
14. Manipuliere andere nach Strich und Faden
15. Verlange von dir, alles perfekt machen zu müssen
16. Glaube, dass andere deine Gefühle verletzen können
17. Glaube, dass du dich nicht ändern kannst
18. Verlange, dass wichtige Leute dich mögen müssen
19. Sieh dich als Opfer deiner Vergangenheit und deiner Lebensumstände
20. Rechne stets mit dem Schlimmsten
21. Zweifle an deinen Fähigkeiten
22. Glaube, dass du keine Kontrolle über deine Gefühle hast
23. Sei überzeugt, dass du ein Pechvogel bist
24. Arbeite und leiste nur so viel, dass du nicht unangenehm auffällst
25. Fühle dich für andere und deren Wohlbefinden verantwortlich
26. Lass dir vorschreiben, wie du zu leben hast
27. Gehe allen Unannehmlichkeiten und Schwierigkeiten aus dem Weg
28. Rede ständig über Krankheiten
29. Mach dir Sorgen um das Morgen
30. Suche und finde immer ein Haar in der Suppe
31. Rechne stets damit, zu versagen
32. Bemühe dich, es allen recht zu machen
33. Reg dich ständig über Ungerechtigkeiten auf



(Quelle: Dr. Rolf Merkle)