

Umgang mit Glaubenssätzen

1. Schreibe 10 Minuten lang alle deine ermutigenden und entmutigenden Glaubenssätze zum Thema auf. «Wenn ich,, dann....» «Frauen/Männer sind....» «Grundsätzlich,»
2. Was hast du durch diese Erfahrung erkennen können?
3. Kreise nun die drei wichtigsten ermutigenden Glaubenssätze um. Auf welche Weise tragen sie dazu bei, dich positiv zu aktivieren? Wie verleihen sie dir in deinem Leben Stärke?
4. Schreibe im Detail die Auswirkungen aller drei Sätze auf, die auf alle Bereiche deines Lebens haben
5. Verstärke die emotionale Intensität und die innere Gewissheit, dass diese Glaubenssätze richtig und wichtig sind. Mache sie zur Überzeugung, lass sie zu deinen Werten werden.

6. Werfe nun einen Blick auf deine einengenden Glaubenssätze: Welche Konsequenzen bringen sie mit sich?

7. Kreise 2 der destruktivsten ein
8. Frage dich: Was ist an diesem Glaubenssatz absurd oder lächerlich?

9. War die Person die diesen Glaubenssatz nahe gebracht hat, ein gutes Vorbild in diesem Bereich?

10. Welchen emotionalen, finanziellen, physisch, in zwischenmenschlichen Beziehungen zahlen, wenn ich daran festhalte?

11. Welche Geschichten erzähle ich mir, die diesen Glaubenssatz rechtfertigen?

12. Was habe ich davon, wenn ich diese Geschichten aufrechterhalte?

13. Was könnte nicht wahr sein an dieser Geschichte

14. Wer wärst du ohne diese Geschichte?

15. Finde 2 neu Alternativen zu den einengenden Glaubenssätzen, die ab jetzt annehmen könntest?

16. Wie fühlen sich die neuen Glaubenssätze an?