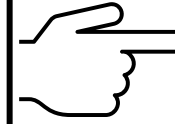


Glaubenssätze!



TIPP: Auch hier gilt: *Je öfter Du solche Trockenübungen machst, desto besser geht es in ECHT!! Im Ernstfall... und vor allem viel schneller... bis Du diesen Glaubenssatz „überschrieben“ hast.*

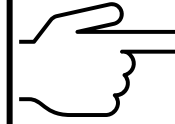
Hier eine allgemeine Anregung:

- 1. Was stört Dich im Leben?** Selbstwert? Selbstbewusstsein? Zweifel? Ängste?
Und dann schau mal – ob und wenn ja welche (DEINER) Glaubenssätze dafür eine Rolle spielen könnten:
- 2. Wie spürst du die Glaubenssätze auf?**
Denke dabei daran, warum denke ich so? Was hindert mich daran? Welcher Satz schränkt mich ein? Was habe ich dabei für Gedanken? welche Ursache haben die?
- 3. Denke mal drüber nach, welche Glaubenssätze mich da unterstützen würden?**
Welche wären sinnvoll und förderlich?
- 4. Versuchen dann Deine störenden Glaubenssätze bewusst zu verändern, sofern Du es als notwendig erachtest.**



Glaubenssätze sind nur eine Idee, die man für wahr hält!
NUR EINE IDEE – Nicht die Wahrheit!

Glaubenssätze!



TIPP: Je öfter Du solche Trockenübungen machst, desto besser geht es in ECHT!! Im Ernstfall...

Nutze zur Prüfung des ungewollten Glaubenssatzes die folgenden Fragen:

- *Woher weiß ich das, oder von wem "habe" ich das?*
- *Sind mir Situationen bekannt, in der das genaue Gegenteil zutrifft?*
- *Ist das heute noch nützlich und förderlich?*
- *Was bedeutet der Glaubenssatz für mich?*
- *Welcher Glaubenssatz ist eine sinnvolle Alternative?*
- *Oder reicht es, den Glaubenssatz dosiert anzuwenden?*
- *Wie kann ich den neuen Glaubenssatz verankern?*
- *Fühle ich mich wohl, wenn ich mir diesen Glaubenssatz laut vorlesen?*
- *Oder spüre ich einen inneren Widerstand?*
- *Wie fühlt sich das genaue Gegenteil von dem jeweiligen Satz an?*

*Zur Auflösung des ungewollten Glaubenssatzes erkläre ich im nächsten Video, die Technik von **Byron Katie**. Die ist sooo mächtig.*



Glaubenssätze sind nur eine Idee, die man für wahr hält!
NUR EINE IDEE – Nicht die Wahrheit!

Inspirationsübung



Situation	Alte passende Glaubenssätze	Neue bessere, positive Glaubenssätze Hier wieder reinspüren, empfinden, neues Gefühl genießen.

Inspirationsübung



Situation	Alte passende Glaubenssätze	Neue bessere, positive Glaubenssätze Hier wieder reinspüren, empfinden, neues Gefühl genießen.

Inspirationsübung



Situation	Alte passende Glaubenssätze	Neue bessere, positive Glaubenssätze Hier wieder reinspüren, empfinden, neues Gefühl genießen.

Inspirationsübung



Situation	Alte passende Glaubenssätze	Neue bessere, positive Glaubenssätze Hier wieder reinspüren, empfinden, neues Gefühl genießen.