

Negative Glaubenssätze auflösen

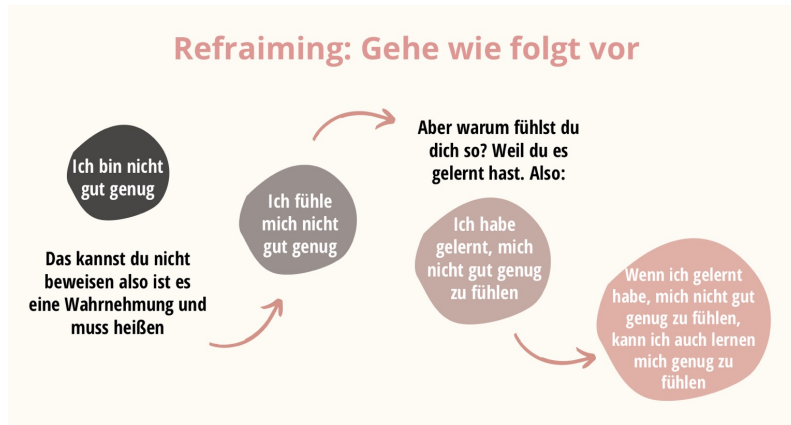
Info:

Negative Glaubenssätze begleiten uns oft schon ein Leben lang. Sie wurden - oft unbewusst- durch Worte, Handlungen oder Blicke und Gesten von Menschen ausgelöst, zu denen wir einen Bezug hatten.

Ein Beispiel für einen negativen Glaubenssatz könnte sein: „Ich darf nicht schwach sein und muss alles alleine schaffen“

Notiere hier deinen eigenen Glaubenssatz: _____

Und nun reframe deinen Glaubenssatz, also überprüfe ihn und gib ihm einen neuen Rahmen:



Und jetzt stelle deinen negativen Glaubenssatz auch noch vor Gericht, indem du folgende Fragen beantwortest:

Frage: Kannst du sicher sein, dass das wirklich **dein** Glaubenssatz ist und dass er dir nicht von anderen auferlegt wurde?

Ja Nein

Frage: Kannst du sicher sein, dass die Menschen, die dir diesen Glaubenssatz durch ihre Handlungen und Aussagen auferlegt haben, niemals Fehler machen?

Ja Nein

Frage: Bewahrheitet sich der Glaubenssatz in allen Bereichen deines Lebens - beruflich, bei Freunden, bei deinem Hobby, im Job...? Wirklich in allen?

Ja Nein

Frage: Würden all deine Freunde und alle aus deiner Familie unterschreiben, dass dieser Glaubenssatz über dich wahr ist? Alle?

Ja Nein

Frage: Kannst du wirklich sicher sein, dass dieser Glaubenssatz wahr ist? Wirklich zu 100 %?

Ja Nein

Fälle nun dein Urteil, indem du die Anzahl der „Neins“ und „Jas“ zusammenzählst. Wie glaubwürdig ist dein Glaubenssatz? Je höher die Anzahl der „Neins“, desto weniger glaubwürdig ist dein ausgewählter Satz. In der Regel wirst du bemerken, dass die Glaubwürdigkeit zu wünschen übrig lässt. Du wirst also beginnen, diese Überzeugung, nach der du schon viel zu lange lebst, anzuzweifeln. In deinem Unterbewusstsein wird dadurch ein Prozess ausgelöst, der auch als Glaubenssatz-Bruch bezeichnet wird und der nach und nach seine Wirkung tun wird. Selbst dann, wenn du vielleicht nur ein einziges Nein angekreuzt hast.