

Selbstreflektion

GLAUBENSsätze

VERANKERTE GLAUBENSsätze

Häufige Gefühle

WO KÖNNTE DER GEDANKE
ENTSTANDEN SEIN?

WANN HABE ICH DAS ZUM ERSTEN MAL
GEFÜHLT?

DIENEN MIR DIESE GEFÜHLE UND GEDANKEN?

Welche Glaubenssätze haben sich im Laufe deines Lebens verankert? Das kann auf den Selbstwert, deine Beziehungen, die Karriere, Familie oder andere Dinge bezogen sein. Welche Gefühle überkommen dich häufig? Schreibe auf, was dir alles einfällt, es gibt kein richtig oder falsch. Wo könnte der Ursprung sein? Anschließend kannst du hinter jedem Glaubenssatz und Gefühl ein "+" oder "-" machen, je nachdem, ob sie dir dienen oder nicht.

Übung

TRANSFORMATION

Das Schöne daran, dass jeder Glaubenssatz oder Gedanke von uns selbst programmiert wurde, ist, dass wir ihn jederzeit verändern können. Welche Glaubenssätze dienen dir nicht mehr? Welche möchtest du verändern? Und was könnte ein alternativer Gedanke dazu sein? Was möchtest du stattdessen glauben und ausleben?

Diese Reflektion und Arbeit ist deshalb so wichtig, weil wir das sind, was wir glauben und weil wir das anziehen, wovon wir glauben, dass wir es verdienen. Verändern wir unsere Glaubenssätze, verändern wir alles in und um uns herum.

ALTER GLAUBENSSATZ/
GEDANKE

ALTERNATIVER
GLAUBENSSATZ/ GEDANKE