

Übung: Glaubenssätze auflösen

Schreiben Sie alle Ihre Glaubenssätze auf.

Beispiel: „Ich muss perfekt sein.“

Lesen sie die Glaubenssätze laut vor, oder lassen Sie sich die Glaubenssätze vorlesen.

Fühlen Sie hinein und spüren Sie was der Glaubenssatz mit Ihnen macht.

Hinterfragen Sie ihre Glaubenssätze.

Stimmt dieser Glaubenssatz, ist das Tatsächlich die Wahrheit?

Ist es immer so?

Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich nicht von diesem Glaubenssatz geprägt wäre.

Ändern Sie den Glaubenssatz, und formulieren Sie ihn positiv.

Beispiel: „Ich bin gut so wie ich bin“.

Beispiele:

Sei perfekt

Fehler sind menschlich. Ich kann daraus nur lernen. Ich gebe mein Bestes. Das reicht.
Ich bin gut so, wie ich bin.

Beeil Dich!

Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich brauche.
Meine Zeit gehört mir.
Nimm Dir Zeit!

Streng Dich an!

Ich tue, was ich kann – locker und mit Freude.
Meine Kraft gehört mir.
Ich tue es für mich.

Sei gefällig

Ich kann es nie allen recht machen.
Ich bin auch wichtig.
Sei lieb und nett zu Dir selbst!

Sei stark

Ich darf Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.
Ich bin offen und darf meine Wünsche mitteilen.
Ich darf vertrauen. Ich darf Gefühle zeigen