

HINDERLICHE GLAUBENSsätze IN NÜTZLICHE KRAFTSätze VERWANDELN

Mit dieser Methode kannst du deine hinderlichen Glaubenssätze in nützliche Kraftsätze umwandeln. Welche Gedanken begleiten dich? Welche Sätze hindern dich daran, deine Ziele zu erreichen? Finde heraus, welche Überzeugungen dich begleiten und dein Handeln beeinflussen.

METHODE

Schritt-für-Schritt-Anleitung

SCHRITT 1:

Überlege, was in deinem Leben (noch) nicht so richtig rund läuft. Hast du das ein oder andere im Kopf?

SCHRITT 2:

Dann nimm Zettel und Stift und schreibe die Dinge auf, die dich nerven oder unzufrieden machen und bei denen du nicht weiterkommst. Auf geht's. Nicht lange nachdenken! Einfach drauf los schreiben.

SCHRITT 3:

Na, was ist zusammengekommen? Schau auf deine Glaubenssätze und identifiziere jene, bei denen du denkst: »Wenn ich weiter dabei bleibe, dann wird es schwierig werden, mein Ziel zu erreichen.«

SCHRITT 4:

Hast du einen Glaubenssatz ausgewählt? Prima. Dann stelle dir nacheinander folgende Fragen:

- Ist es wahr?
- Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist?
- Was kann mir schlimmstenfalls passieren, wenn ich daran festhalte, das zu glauben?
- Wer wäre ich und wie ginge es mir ohne diese Überzeugung?

SCHRITT 5:

Wenn du Antworten auf diese vier Fragen gefunden hast, überlege Folgendes: Welche Verknüpfungssätze kannst du hieraus für dich entwickeln?

ACHTUNG

Die bloße Umkehrung eines Glaubenssatzes führt hier nicht zum Erfolg – aus einem Sportmuffel wird ja so auch nicht plötzlich ein*e Hochleistungssportler*in. Erlaube dir vielmehr im Rahmen eines Veränderungsprozesses den Wandel vom Alten zum Neuen. Beispielsweise könnte sich der Glaubenssatz »Ich bin es nicht wert geliebt zu werden und werde deshalb nie die|den Partner*in fürs Leben finden.« wandeln in »Ich habe viele Anteile in mir, mithilfe derer ich eine*n Partner*in für mich und ein gemeinsames Zusammenleben finden kann.«

HINDERLICHE GLAUBENSsätze IN NÜTZLICHE KRAFTSätze VERWANDELN

BEISPIELE FÜR...

POSITIVE GLAUBENSsätze:

- Ich akzeptiere mich so wie ich bin.
- Ich verdiene es, glücklich zu sein.
- Ich habe die Kraft, Dinge zu verändern.
- Veränderung bringt mich weiter.
- Alles, was mir begegnet, lässt mich wachsen und lernen.

HINDERLICHE GLAUBENSsätze:

- Ich brauche immer andere, um etwas zu erreichen.
- Ich werde oft unterbrochen. Ich bin nicht so wichtig wie andere.
- Ich vertraue niemandem.
- Leute mit Geld sind arrogant und oberflächlich.