

ÜBUNG 1

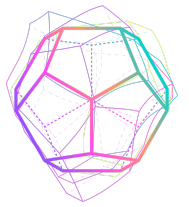
GLAUBENSSÄTZE ERKENNEN

Markiere alle Glaubenssätze aus der nachstehenden Liste, **die du als Kind sehr häufig gehört hast** und die im Laufe deines Lebens regelmäßig in deinem Denken präsent geworden sind.

Ergänze die Liste gerne um die **Glaubenssätze, die bei dir aktiv sind**, aber in der Liste fehlen.

Entscheide dich **schnell und spontan**.

Viele Glaubenssätze haben die gleiche Ursache und eine ähnliche Bedeutung und lassen sich einem **Kernglaubenssatz** zuordnen.

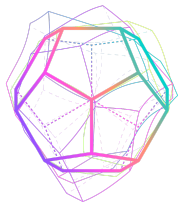


ÜBUNG 2

DIE 3 „STÄRKSTEN“ FINDEN

Wähle aus allen **markierten Glaubenssätzen diejenigen** aus, **die** am **stärksten etwas in dir auslösen**, ob ein Verneinen, Ärger oder andere Emotionen spielt dabei keine Rolle.

Erstelle eine **Liste mit den drei „stärksten“** Glaubenssätzen.



ÜBUNG 3

GLAUBENSsätze VERSTEHEN

(OPTIONAL)

Nimm dir Zeit, deine Glaubenssätze zu **verstehen**.

Wichtig ist es, die Glaubenssätze nicht als „Feinde“ zu betrachten.

Für irgendjemanden waren sie irgendwann einmal wertvolle Orientierungshilfen.

Analysiere jeden Satz auf Basis der Fragen.

Mache am besten **handschriftliche Notizen**:

Woher stammt dieser Satz?

Welche Personen haben ihn oft verwendet?

Wie hat dieser Satz das Leben dieser Personen beeinflusst?

In welchen Lebensbereichen beeinflusst dich dieser Satz stark?

In welchen Situationen hat dich dieser Satz stark beeinflusst?

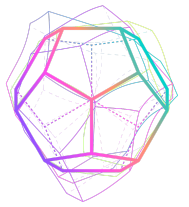
Stimmt dieser Satz in allen Fällen?

Meinst du, dass dieser Satz heute noch zu dir passt?

Was sind die Kosten dieses Satzes?

Wie sehr bist du auf einer Skala von 0-10 davon überzeugt?

Stelle dir vor, ein/e Freund/in hätte dein Problem. Was würdest du ihr/ihm raten?



ÜBUNG 4 BEWEISE DIR DAS GEGENTEIL (OPTIONAL)

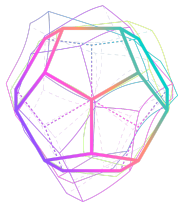
Glaubenssätze sind Glaubenssätze und **nicht die Realität**.

Diese hat dir schon oft das Gegenteil bewiesen.

Finde diese Beweise heraus und schreibe sie nieder.

Suche dir zu jedem deiner drei „stärksten“ Glaubenssätze
fünf Gegenbeweise.

Als Beispiel: Wenn einer deiner Glaubenssätze lautet „man bekommt im Leben nichts geschenkt“, dann notiere fünf Situationen, in denen du vom Leben sehr wohl reichlich beschenkt worden bist.



ÜBUNG 5

GLAUBENSSÄTZE UMSCHREIBEN

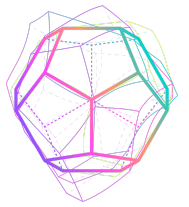
Nimm deine drei „stärksten“ Glaubenssätze her und **formuliere** sie derart **um**, dass sie eine Art **Idealzustand** für dich darstellen.

Diese neu formulierten Sätze musst du am Anfang nicht glauben, es kann sogar sein, dass sie Widerstand hervorrufen, das liegt in der Natur der Sache, schließlich sind die alten Glaubenssätze ja noch nicht verschwunden. Versuche Sätze zu wählen, an die du glauben kannst. Wenn es dir leichter fällt, fange mit **“abgeschwächten”** Sätzen an wie z.B: “Manchmal bin ich gut genug.” oder “Für meine Freunde bin ich gut genug.”

Wichtig ist dabei:

Konkrete, klare, knappe und positiv formulierte Sätze.

Vermeide die Wörter “Ich will...” oder “...nicht...”. Verneinungen sind ebenfalls nicht günstig, weil es schwer ist, NICHT an den berühmten rosa Elefanten zu denken.



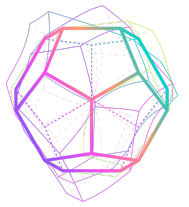
ÜBUNG 6

POSITIVE AFFIRMATIONEN I

(OPTIONAL)

Finde heraus, was positive Affirmationen sind und wie man mit ihnen arbeiten kann, um negative Glaubenssätze in positive umzuwandeln.

Suche dir z.B. auf Youtube eine Meditation heraus und höre sie dir in Ruhe an. Ziehe dich dafür gerne an einen Ort deiner Wahl zurück, mache es dir gemütlich und schließe die Augen. Am besten entfalten Affirmationen ihre Wirkung, wenn du Kopfhörer verwendest und ungestört bist.

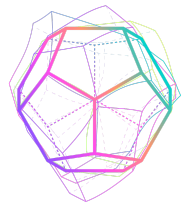


ÜBUNG 7

POSITIVE AFFIRMATIONEN II

Wähle mindestens **drei positive Affirmationen** aus, die dich ab jetzt in deinem Alltag begleiten sollen.

Schreibe Sie auf – am besten von Hand.



ÜBUNG 8

GEGENSEITIGER AUSTAUSCH

Wähle eine andere Person aus, mit der du dich über die Glaubenssätze, die du identifiziert hast, austauschen möchtest. Ihr könnt euch dafür gerne an einem passenden Ort zurückziehen.

Mögliche Fragen, die ihr bereden könnt:
(Mach am besten ein Foto von den Fragen)

- *Welche Glaubenssätze habt ihr identifiziert?*
- *Wer oder was steckt hinter diesen Glaubenssätzen?*
- *Welche Übungen habt ihr zum Thema Glaubenssätze gemacht? Wie ist es euch damit gegangen?*
- *Habt ihr positive Glaubenssätze umformuliert? Wie ist es euch damit gegangen? Wie lauten eure positiven Glaubenssätze?*
- *Wie wollt ihr eure neuen positiven Glaubenssätze ab jetzt in euren Alltag integrieren oder in euch verankern?*

Was hältst du von Meditation? Hast du schon einmal meditiert? Wie war es?