

## **Glaubenssätze**

Glaubenssätze sind in unserer Gedankenwelt so manifestiert, dass wir sie für wahr halten. Allerdings ist das ein Irrtum, denn Glaubenssätze sind weder wahr noch unwahr, richtig oder falsch.

Glaubenssätze stammen aus unserer inneren Überzeugung.

Wenn wir Glaubenssätze verwenden, dann stärken sie uns oder sie schwächen uns.

Daher sehen wir die Welt nicht wie sie ist, sondern so, wie wir sind.

Wenn du herausfinden möchtest, wie deine Glaubenssätze lauten, musst du einen Blick auf dein Leben werfen.

Unsere Glaubenssätze veranlassen uns, Dinge zu unternehmen oder zu unterlassen.

Durch diese Handlungen werden Ergebnisse produziert.

Glaubenssätze verdecken dein wahres Selbst, da wir Glaubenssätze von unseren Bezugspersonen übernommen haben.

In den nächsten Wochen werden wir an deinen Glaubenssätzen arbeiten und du wirst Tools kennen lernen, die du für dich ein Leben lang nutzen kannst.

Zunächst und auch später kannst du diese Übung nutzen.

## Übung

### Glaubenssätze herausfinden

**Beantworte nun spontan und in Ruhe folgende Fragen:**

01. Was denkst du über das Leben?
02. Was denkst du über Partnerschaften?
03. Was denkst du über Freundschaft?
04. Was denkst du über Religion?
05. Was denkst du über Spiritualität?
06. Was denkst du über Geld?
07. Was denkst du über die Liebe?
08. Was denkst du über Erfolg?
09. Was denkst du über die Welt?
10. Was denkst du über Wunder?
11. Was denkst du über Wachstum und Weiterentwicklung?
12. Was denkst du über „Probleme“?
13. Was denkst du über Menschen?
14. Was denkst du über Frauen?
15. Was denkst du über Männer?
16. Was denkst du über Glück?
17. Was denkst du über dich selbst?
18. Was denkst du über deine Talente?
19. Was denkst du über deine „Schwächen“?
20. Was denkst du über deine Stärken?
21. Denkst du, du darfst glücklich sein im Leben?
22. Denkst du, du bist liebenswert?
23. Was denkst du über das Vertrauen in dich selbst?
24. Was denkst du über deine Persönlichkeit?
25. Was denkst du über dein Leben?

**Stelle dir zu jedem deiner aufgeschriebenen Sätze folgende Fragen:**

- a. Wo genau schränkt der Glaubenssatz dich immer wieder in deinem Leben ein?
- b. Wie genau schränkt er dich ein, was macht das mit dir?
- c. Möchtest du diesen Glaubenssatz weiter glauben?
- d. Was passiert, wenn du diesen Glaubenssatz weiter glaubst, welche Auswirkungen hat das auf dein Leben?
- e. Welche Auswirkungen hätte es auf dein Leben, wenn du dich von diesem Glaubenssatz löst?
- f. Woher weißt du, dass dein Glaubenssatz wahr ist?
- g. Bist du dir absolut sicher, dass dein Glaubenssatz wahr ist?
- h. Was wäre, wenn das Gegenteil wahr wäre?
- i. Gilt dieser Glaubenssatz in allen Fällen, trifft er IMMER zu oder gibt es Ausnahmen?
- j. Welche Beweise für das Gegenteil kennst du schon?

**Um neue Glaubenssätze zu definieren, frage dich:**

1. Was möchtest du stattdessen lieber glauben?
2. Was wären Glaubenssätze, die dich positiv unterstützen?
3. Welche Auswirkungen hat ein der neue Glaubenssatz auf dein Leben?

**MERKE: Du hast einen Gedanken, du bist nicht dein Gedanke!!!**