

# Glaubenssätze aufspüren und verändern

Entdecke Techniken, um einschränkende Glaubenssätze zu erkennen und zu transformieren. Lerne Dir selbst liebevoll zu begegnen und positive Veränderungen in Deinem Leben zu bewirken.

# Selbstliebe in herausfordernden Situationen kultivieren - sei sanft mit Dir selbst. Sage Dir: "Alles ist gut, mein Liebes."

## 1 Selbstbestärkung

Motiviere Dich in schwierigen Momenten. Nimm Dich in Gedanken in den Arm.

## 2 Kosenamen verwenden

Nutze liebevolle Bezeichnungen wie "Schatz" oder "Maus" für Dich selbst. Dies fördert Deine positive Selbstbeziehung.

# Glaubenssätze identifizieren

1

## **Gedanken beobachten**

Achte auf wiederkehrende negative Gedanken. Diese könnten Hinweise auf Glaubenssätze sein.

2

## **Aufschreiben**

Notiere den Glaubenssatz, z.B. "Ich bin es nicht wert". Mache ihn dadurch greifbar.

3

## **Bewerten**

Schätze die Stärke des Glaubenssatzes auf einer Skala von 0-10 ein.

# Gefühlsanalyse

Schließe Deine Augen und spüre in Dich hinein. Wo im Körper fühlst Du den Glaubenssatz? Beschreibe Deine Empfindungen detailliert.

Identifiziere das ausgelöste Gefühl: Trauer, Wut, Scham oder Angst? Diese Erkenntnisse helfen Dir bei der Transformation.

# Perspektivwechsel

## Ohne den Gedanken

Stelle Dir vor, wie Dein Leben ohne diesen Glaubenssatz wäre. Visualisiere die Details.

## Körperliche Veränderungen

Achte auf neue, positive Gefühle im Körper. Fühlt es sich weiter, offener oder vertrauensvoller an?

## Emotionale Nuancen

Welche Farbe und Temperatur hat das neue Gefühl? Beschreibe Dein verändertes Lebensgefühl.

# Umformulierung des Glaubenssatzes

1

## Gegenteil formulieren

Verwandle den negativen Glaubenssatz: "Ich vertraue mir nicht" in sein positives Gegenteil um. Beispiel: "Ich vertraue mir" oder "Ich bin vertrauensvoll".

2

## Variationen finden

Experimentiere mit verschiedenen positiven Formulierungen. Finde die passendste für Dich.  
Beispiele: "Ich erlaube mir zu vertrauen", "Ich erlebe Vertrauen im Innen wie im Außen".

3

## Gefühl überprüfen

Spüre nach, wie sich der neue Glaubenssatz anfühlt. Bewerte die Veränderung erneut auf einer Skala von 1-10.  
Um wie viel hat sich die Einschränkung reduziert?

# Integration des neuen Glaubenssatzes

Wiederhole den neuen, dienlichen Glaubenssatz so oft wie möglich.  
Integriere ihn bewusst in Deinen Alltag.

Mache Dir Situationen bewusst, in denen der alte Glaubenssatz aufkam.  
Ersetze ihn aktiv, spreche ihn laut aus und handele neu.



# Langfristige Verankerung



## 28-Tage-Regel

Praktiziere den neuen Glaubenssatz mindestens 28 Tage lang. So verankert er sich im Unterbewusstsein.



## Dokumentation

Schreibe Deine Erfahrungen und Fortschritte detailliert auf. Trainiere Dich in der Umsetzung im Alltag.



## Tägliche Reflexion

Nimm Dir Zeit, über Deine Fortschritte nachzudenken. Feiere auch kleine Erfolge.