

Glaubenssätze erkennen, hinterfragen und neue, förderliche Einstellungen entwickeln!

Nimm dir Lebensbereiche, in denen du immer wieder auf Schwierigkeiten stößt.
Schreibe einfach drauflos, ohne dich selbst zu zensieren oder zu hinterfragen.
Unangenehme Gefühle und alle **Gedanken und Überzeugungen** sind erlaubt.

Was glaube ich über mich selbst?

Welche Aussagen haben meine Eltern oft wiederholt?

Welche Ängste halten mich zurück?





Um welchen Glaubenssatz geht es?

Erlaube dir unterschiedliche Perspektiven...

Was ist das Gute an diesem Glaubenssatz, welche positiven Eigenschaften und Verhaltensweisen sind damit verbunden?

Was spricht gegen diesen Glaubenssatz und was sind negative und hinderliche Aspekte?

Wie lautet der extreme Gegenpol zu diesem Glaubenssatz?

Wie könnte eine förderliche, entlastende (für dich stimmige) Einstellung lauten?
