



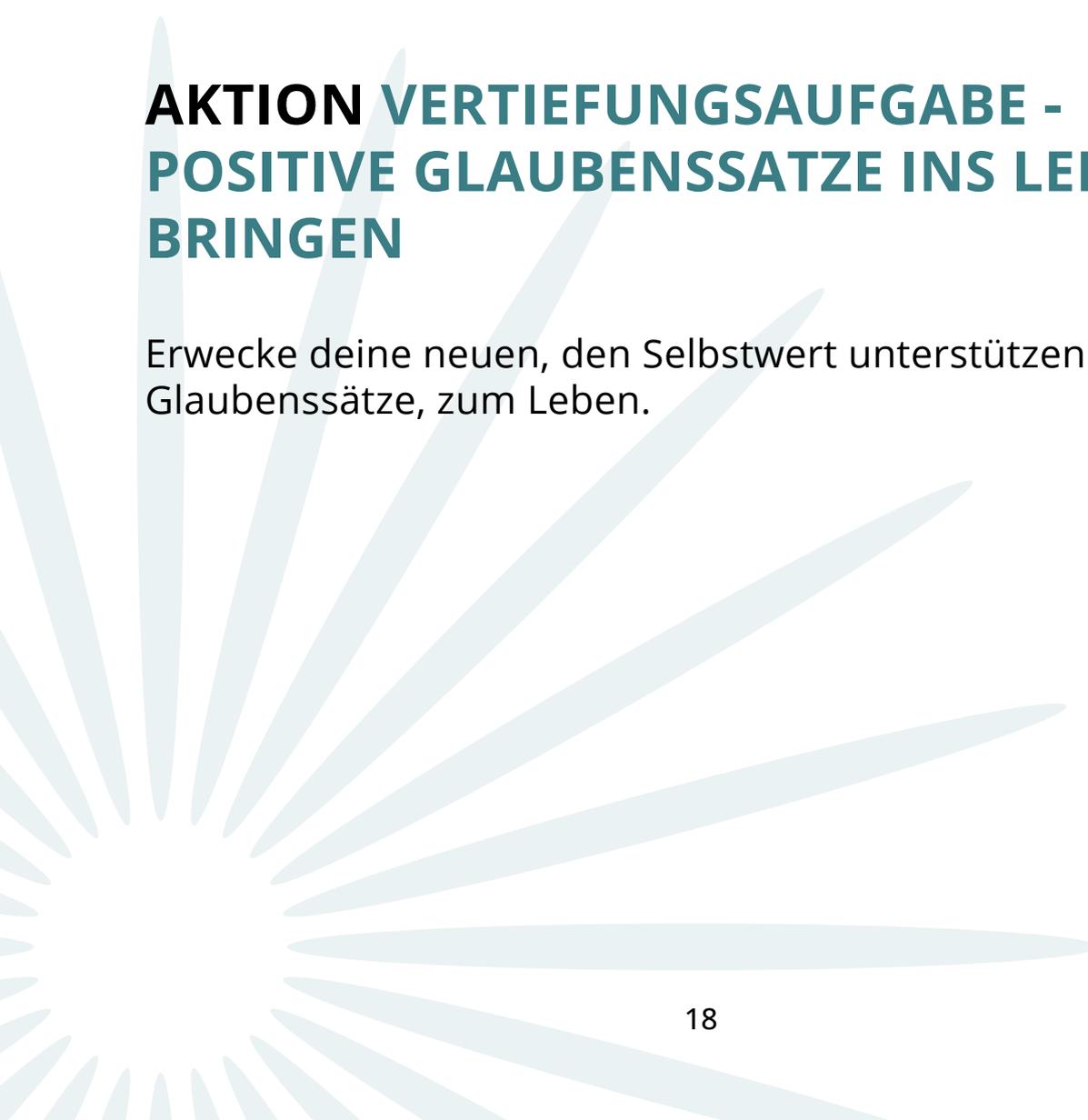
MODUL 5

REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - ARBEIT MIT GLAUBENSSÄTZEN

Verändere deine Glaubenssätze.

AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - POSITIVE GLAUBENSSATZE INS LEBEN BRINGEN

Erwecke deine neuen, den Selbstwert unterstützenden
Glaubenssätze, zum Leben.





REFLEXION

1. SCHREIBE DEINEN NEGATIVEN GLAUBENSSATZ AUF

Durch das Aufschreiben gewinnst du schon etwas Distanz zu deinem Glaubenssatz. Er steht auf einem Stück Papier. Damit kannst du ihn betrachten und bist nicht mehr zu 100% mit ihm identifiziert.





2. WEICHE DEN GLAUBENSSATZ AUF/ZWEIFELE IHN AN - DURCH GEGENBEISPIELE

Unsere Glaubenssätze steuern unsere Wahrnehmung, Erinnerung und Erwartung. Du wirst jedoch auch Erfahrungen gemacht haben, in denen dein Glaubenssatz nicht zugetroffen hat. Manchmal vergraben wir diese Erinnerungen, um an alten Glaubenssätzen festzuhalten. Zur Lösung des Problems gibt es eine sehr effektive Methode - Gegenbeispiele finden!

Finde drei Situationen, wo der Glaubenssatz NICHT wahr war.

Erinnere dich an diese Situationen, in denen du dich anders verhalten und gefühlt hast: Vergegenwärtige dir jeweils diese Situationen (Kontext/Ort/Zeit) und schreibe Gegenbeispiele auf: Als ich ... , da wusste ich ...

1

2

3

Lies dir nun die Sätze einzeln von unten nach oben laut vor und lasse die Gegenbeispiele auf dich wirken. Welche neue Überzeugung ergibt sich?



3. DREHE DEINEN GLAUBENSSATZ UM

Durch die beiden vorherigen Übungen hast du deinen negativen Glaubenssatz schon etwas aufgeweicht. Jetzt kannst du deinen Glaubenssatz noch umdrehen: „Wie würde der wünschenswerte Glaubenssatz lauten?“. Meistens ist das einfach. Bei anderen Glaubenssätzen kann es kniffliger werden. Deshalb hier noch ein paar Beispiele.

Alter Glaubenssatz	Neuer Glaubenssatz
Ich habe keine Existenzberechtigung.	Ich bin./ Ich darf SEIN.
Ich darf keinen eigenen Willen haben.	Ich kann und darf mitbestimmen.
Ich genüge nicht.	Ich bin okay so wie ich bin./Ich bin okay.
Ich bin schlecht/böse.	Ich bin gut./Ich bin okay.
Ich bin falsch.	Ich mache es so gut, wie ich kann.
Ich muss etwas leisten, um geliebt zu werden.	Ich bin wertvoll.
Ich kann nicht allein im Leben stehen.	Ich kann für mich einstehen./Ich kann für mich sorgen.
Ich darf nicht ich sein.	Ich bin liebenswert, so wie ich bin.