



DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN

In 7 Schritten zu einem selbstsicheren Ich
mit Stefanie Stahl.

Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme.



DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN

In 7 Schritten zu einem selbstsichereren Ich
mit Stefanie Stahl.

Herzlich willkommen liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

als Psychologin und Autorin ist es mir ein Herzensanliegen, Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst zu begleiten und ihnen dabei zu helfen authentischer und selbstbewusster zu werden.

Schön, dass du dabei bist!

Wir werden zusammen auf eine spannende Reise gehen, bei der du die verschiedenen Facetten des Selbstwertgefühls kennenlernst. Ein mangelnder Selbstwert ist das Epizentrum vieler Probleme. Bei Ängsten oder Konflikten ist zum Beispiel bei genauerem Hinsehen oft ein geringes Selbstwertgefühl die Ursache. Umgekehrt bedeutet dies auch, dass sich mithilfe eines guten Selbstwertgefühls viele Probleme beheben lassen. Wer sich selbst als wertvoll erachtet, strahlt dies auch aus, kann berufliche und private Herausforderungen besser meistern und ist zufriedener.

In diesem Online-Kurs möchte ich dir zum einen die Psychologie des Selbstwerts nahebringen. Und zum anderen soll es ganz praktisch werden.

Angeleitete Übungen werden dir dabei helfen, dein neu erworbenes Wissen in den Alltag zu übertragen.

Ich freue mich, denn unsere Reise hat schon begonnen. In der ersten Session sehen wir uns!

Alles Liebe,

Deine Anja



MODUL 5

REFLEXION: VERTIEFUNGSAUFGABE - ARBEIT MIT GLAUBENSSÄTZEN

Verändere deine Glaubenssätze.

AKTION: VERTIEFUNGSAUFGABE - POSITIVE GLAUBENSSÄTZE INS LEBEN BRINGEN

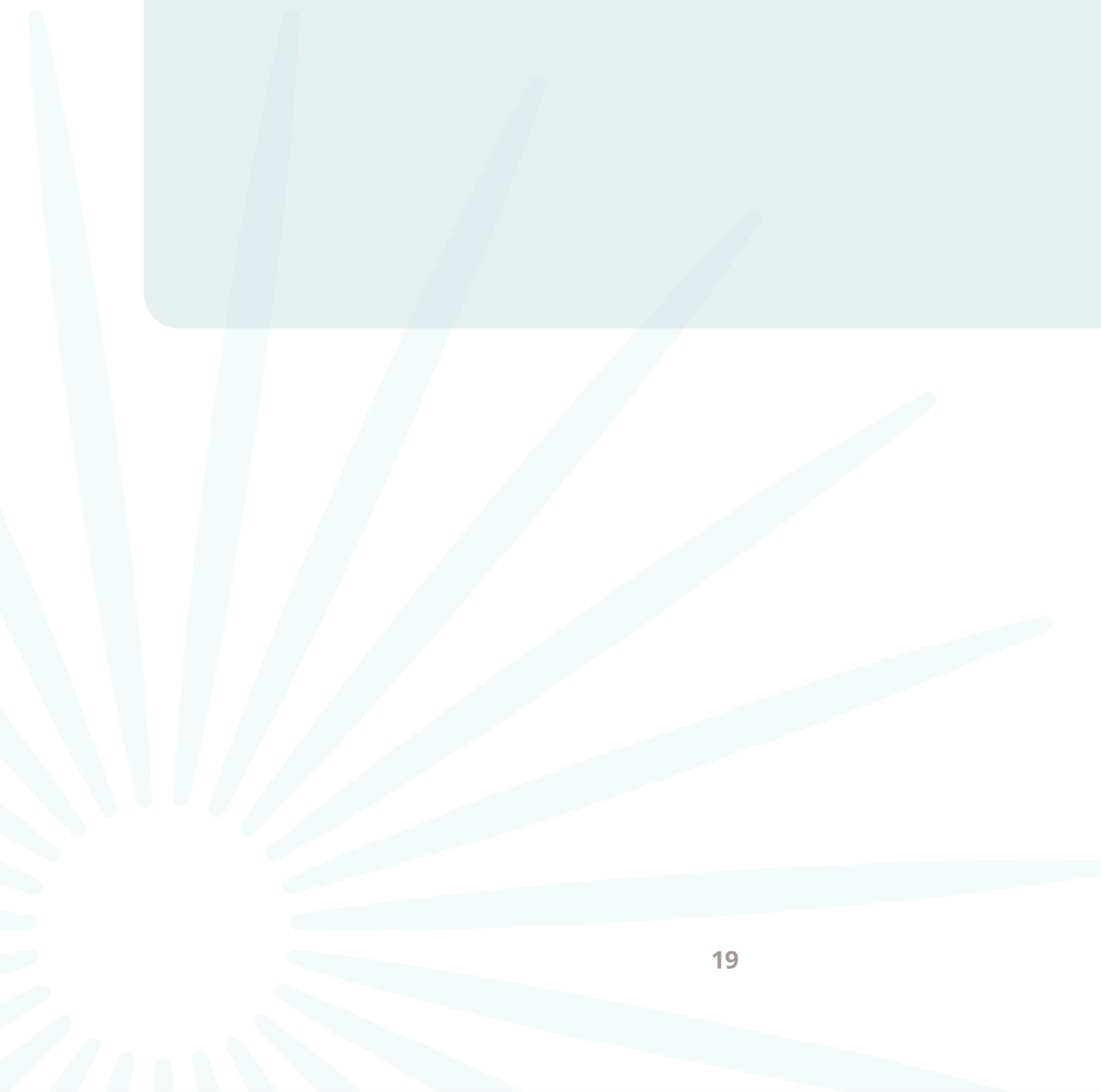
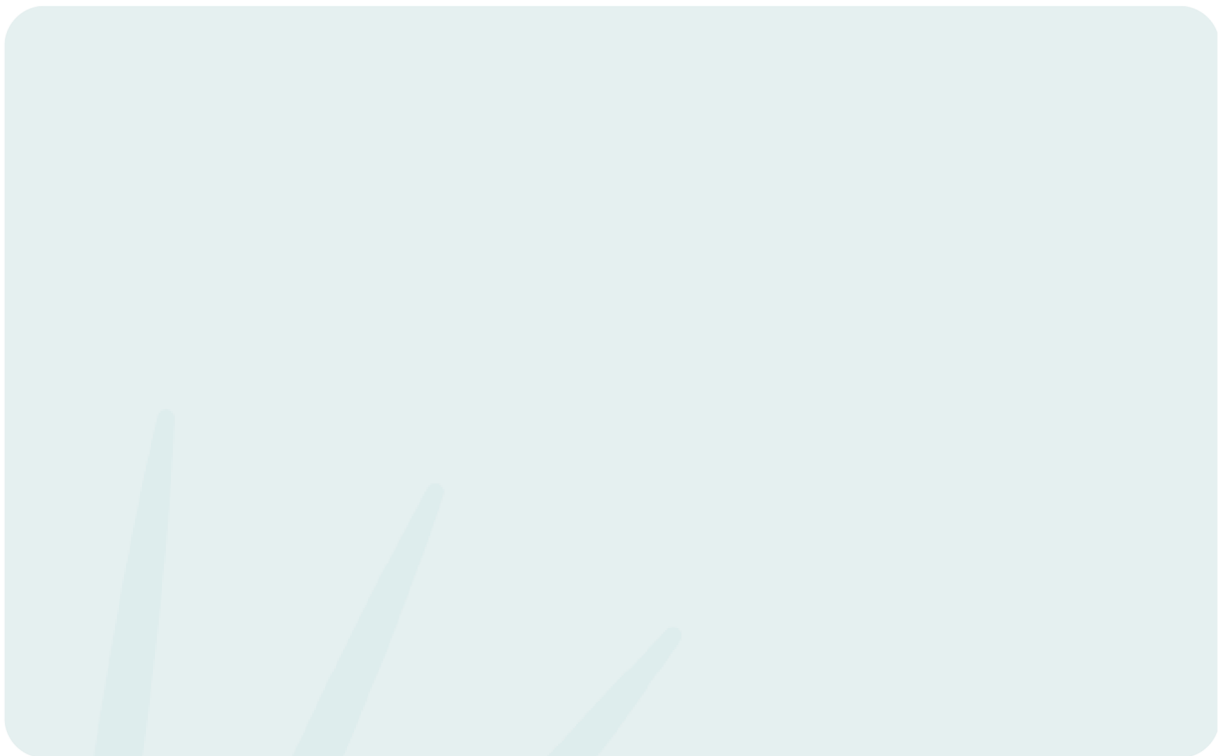
Erwecke deine neuen, den Selbstwert unterstützenden Glaubenssätze, zum Leben.



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

Weil unsere Glaubenssätze unsere Wahrnehmung, Erinnerung und Erwartung steuern, macht es Sinn sich (der Vollständigkeitshalber) der anderen Seite der Medaille zu zuwenden. Wir wollen die Erfahrungen, die wir im Sinne der inneren Stimmigkeit tilgen, ans Licht bringen. Dazu gibt eine sehr effektive Methode: Gegenbeispiele finden!

Finde drei Situationen, wo der Glaubenssatz NICHT wahr war.

1

2

3

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

Schreibe sie auf.



3. DREHE DEINEN GLAUBENSSATZ UM

Durch die beiden vorherigen Übungen hast du deinen negativen Glaubenssatz schon etwas aufgeweicht. Im nächsten Schritt kannst du deinen Glaubenssatz noch umdrehen. Frage dich: „Wie würde der wünschenswerte Glaubenssatz lauten?“ Bei manchen Glaubenssätzen ist es einfach. Die lassen sich leicht umdrehen. Zum Beispiel kannst du aus: „Ich schaffe das nicht.“ – „Ich schaffe das.“ machen. Bei anderen Glaubenssätzen ist es unter Umständen etwas knifflig. 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 eintreten./Ich kann für mich sorgen.
Ich darf nicht ich sein.	Ich bin liebenswert so wie ich bin.



AKTION

POSITIVE GLAUBENSsätze INS LEBEN BRINGEN

Der Leitsatz „Fake it until you make it“ zu Deutsch: „Tue so als ob, bis du das Gewünschte hinbekommst.“ hat eine gewisse Berechtigung. Wenn wir so tun als ob, können wir ein neues Verhalten ausprobieren. Im Probehandeln schauen, was möglich wäre.

Deshalb möchte ich dich ermutigen, dies einmal mit deinem neuen Glaubenssatz – zum Beispiel: „Ich bin liebenswert.“ – zu wagen und ihn einen Tag lebendig werden zu lassen.

Rufe dir also in der Früh deinen neuen Glaubenssatz ins Gedächtnis und dann tu einmal so, als ob er bereits wahr wäre. Schon direkt beim Aufstehen.

- Wie würde es sich anfühlen, wenn der Glaubenssatz wahr wäre? Beispiel: Wie fühle ich mich, wenn ich tief in mir glaube, dass ich liebenswert bin?
- Was würdest du anziehen? Welche Klamotten wählst du? Beispiel: Was ziehe ich an, wenn ich mich für liebenswert halte?
- Würdest du anders frühstücken? Beispiel: Was esse ich/trinke ich in der Früh, wenn ich mich für liebenswert halte? Schalte ich das Radio an? Oder lasse ich es aus?
- Was würdest du sagen? Beispiel: Wie rede ich mit meinen Kollegen/Kolleginnen, wenn ich tief in mir glaube, liebenswert zu sein?
- Was würdest du tun? Beispiel: Welche Aktivitäten unternehme ich, wenn ich mich für liebenswert halte? Traue ich mir vielleicht mehr zu?

Versuche über den Tag hinweg immer wieder in das Gefühl deines neuen Glaubenssatzes einzusteigen. Sage dir dafür den Glaubenssatz innerlich vor. Und frage dich: Was würde ich jetzt tun/sagen, wenn er wahr wäre?

Schreibe deine Erfahrungen auf: