



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 wir quasi, was möglich wäre.

Deshalb ermutige ich dich, das einmal mit deinem neuen Glaubenssatz zu wagen. Lass zum Beispiel „Ich bin liebenswert.“ einen Tag lang lebendig werden.

Dafür denkst du an deinen neuen Glaubenssatz gleich am Morgen. Heute tust du so, als ob er bereits wahr wäre!

- 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 Kolleg*innen, 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?

Nutze den ganzen Tag, um immer wieder das Gefühl deines neuen Glaubenssatzes zu verspüren. Sage dir dafür den Glaubenssatz innerlich vor. Und frage dich: Was würde ich jetzt tun/sagen, wenn er wahr wäre?

Schreibe deine Erfahrungen auf: