



Let's flow

GLAUBENSsätze

WAS SIND GLAUBENSsätze UND WOHER KOMMEN SIE?

Glaubenssätze sind unbewusste Gedankenmuster, die du im Laufe deines Lebens übernommen hast. Diese beeinflussen dich, wie du über dich selbst denkst und dementsprechend auch, wie du dich im Alltag verhältst. Das, was du von der Welt und dir selbst glaubst, löst Gefühle, Handlungen und infolge Reaktionen aus, die deinen Alltag beeinflussen. Um glücklicher mit dir selbst und dem eigenen Leben zu werden, ist es ratsam schädliche Glaubenssätze aufzuspüren und loszulassen.

Als du auf die Welt gekommen bist, hattest du noch keine Glaubenssätze! Du hast die Welt voller Neugier betrachtet und die Menschen in deinem Umfeld genau beobachtet und studiert. Das heißt, du hast ihre Meinungen, Aussagen und Glaubenssätze übernommen und diese in deinem Unterbewusstsein „abgespeichert“.

Natürlich hast du aus den verschiedensten Richtungen deine Glaubenssätze eingetrichtert bekommen ... Eltern, Familie, Lehrer, Freunde, Medien und Gesellschaft, aber auch durch eigene Erfahrungen.

Glaubenssätze sind aber nicht automatisch schlecht. Es gibt auch sehr viele positive Glaubenssätze, die dir helfen, dein Leben mit voller Stärke zu leben.

Aber die negativen Glaubenssätze stehen dir leider ständig im Weg und verhindern, dass du dein volles Potenzial ausschöpfen kannst.

Es entsteht ein Kreislauf, denn deine Glaubenssätze sind fest im Unterbewusstsein verankert – sie beeinflussen dein Verhalten – dein Verhalten bringt dir neue Erfahrungen – und diese können wiederum deine Glaubenssätze bestärken. Je mehr negative Glaubenssätze du in deinem Unterbewusstsein verankert hast, desto öfter wirst du dich unbewusst negativ verhalten und negative Erfahrungen anziehen ... Du erlebst dann ständig Niederlagen und Rückschläge, kommst nicht vorwärts und gibst im schlimmsten Fall irgendwann sogar ganz auf.

» LASS' ALLE ERWARTUNGEN AN DICH SELBST LOS
UND FREU DICH DARÜBER, WAS DU ERSCHAFFST. «

LASSEN SICH NEGATIVE GLAUBENSsätze ÜBERHAUPT AUFLÖSEN?

JA, Du kannst ALLE negativen Glaubenssätze auflösen – manche sind nur leider etwas hartnäckiger als andere. Es gibt also Glaubenssätze, die wirst du relativ leicht und schnell los. Da reicht es oft schon, wenn sie dir bewusst werden.

Andere Glaubenssätze sind etwas hartnäckiger und brauchen eine „Spezialbehandlung“, damit sie verschwinden. Hier nun meine Tipps für dich:

1) Zu allererst ist es wichtig, den Glaubenssätzen auf die Spur zu gehen.

D.h. sobald du eine innerliche Blockade wahrnimmst, sei aufmerksam und frage dich, welcher Glaubenssatz dahinter steckt, der dir da im Weg steht.

Schreib ihn auf. z.B. „Ich bin zu un kreativ dafür.“

Mach dir eine Liste von allen Glaubenssätzen, die hochkommen.

2) Lies dir den ersten Glaubenssatz laut vor und lass die Gefühle zu, die dabei entstehen.

3) Frage dich nun, ob das wirklich wahr ist?

Ist dieser Satz zu 100 % richtig?

Kann ich wirklich sicher sein, dass er richtig ist?

Ist es IMMER und bei JEDEM so?

Wie wäre mein Leben ohne diesen Glaubenssatz?

4) Lies dir den ersten negativen Glaubenssatz durch, ändere ihn in eine **positive** Version und schreib diesen neuen, positiven Glaubenssatz erneut auf. Achte dabei darauf,

dass keine Verneinung in der positiven Version vorkommt und dass sich dein positiver Glaubenssatz für dich auch glaubwürdig anfühlt!* Zum Beispiel:

Glaubenssatz: „Ich bin zu un kreativ dafür.“

Falsch: „Ich bin **nicht** zu un kreativ dafür.“

Richtig: „Ich bin von Natur aus kreativ und lerne täglich dazu.“

So kannst du alle deine negativen Glaubenssätze umformulieren und transformieren!

5) Lies dir deine Liste mit den positiven Glaubenssätzen mindestens morgens und abends jeweils einmal durch, am besten laut!

*Du merkst sofort, wenn eine Umformulierung nicht ganz stimmig ist – wenn dein innerer Kritiker schreit: „Pah, das glaubst du doch wohl selbst nicht!“ In diesem Fall gibt es einen Trick:

Du wandelst den positiven Glaubenssatz in eine Frage um.

Zum Beispiel: „Wie kann ich meine Kreativität entdecken?“

Jetzt kann dein innerer Kritiker nichts mehr dagegen sagen und die Macht deiner Gedanken kann in Ruhe nach Lösungen suchen, wie du mehr Kreativität einladen kannst.

Kurze Zusammenfassung:

Schritt 1: Finde deine negativen Glaubenssätze und schreib sie auf

Schritt 2: Lies dir deine Glaubenssätze laut vor und lass die Gefühle zu, die dabei entstehen

Schritt 3: Hinterfrage deine Glaubenssätze, ob sie wirklich wahr sind

Schritt 4: Spüre die höhere Wahrheit auf und transformiere die limitierenden, in positive Glaubenssätze

Schritt 5: Nutze Affirmationen, um dein Unterbewusstsein neu zu programmieren

Schritt 6: Als Abschluß deiner laut ausgesprochenen neuen Glaubenssätze, sage dir:

„Ich entscheide mich, dies als meine Wahrheit anzuerkennen!“, um dem Unterbewusstsein nochmal klar zu machen, dass dies ab jetzt deine Wahrheit ist.

Wenn einige Glaubenssätze sehr hartnäckig sind, dann kannst du noch aktiv nach **Gegenbeweisen** für deine negativen Glaubenssätze suchen!



Let's flow

GLAUBENSsätze

LIMITIERENDE GLAUBENSsätze

Beispiel:
Ich bin zu un kreativ dafür.

HÖHERE WAHRHEIT

Beispiel:
*Ich bin von Natur aus kreativ
und lerne täglich dazu.*
