

Haben Sie sich Ihre Glaubenssätze schon einmal bewusst gemacht?

Glaubenssätze bestimmen unser Leben. Es sind Sätze, an die wir glauben und Leitideen, die wir für wahr halten. Jeder lebt nach seinen eigenen Glaubenssätzen und betrachtet die Welt aus seinem persönlichen Blickwinkel. Viele unsere Überzeugungen und Glaubenssätze sind tief in uns verankert, sodass wir uns ihrer auch gar nicht bewusst sind. Sobald sich also unsere Glaubenssätze ändern, verändert sich auch unser Leben.

Bei der folgenden Übung haben Sie die Möglichkeit sich intensiver mit Ihren persönlichen Glaubenssätzen und Regeln auseinanderzusetzen.

1. Was glauben Sie

Bilden Sie aus den folgenden Worten spontan ganze Sätze:

Sie lernen Ihre Glaubenssätze kennen, indem Sie spontan die folgenden Worte zu Sätze ergänzen:

Es ist wichtig, dass

Jeder sollte

Ich kann nicht

Immer

Ich bin zu

Immer wenn,

dann.....

Ich glaube bestimmt, dass

Alle

Jeder

Grundsätzlich

2. Was haben Sie von anderen Menschen übernommen

Viele unserer Glaubenssätze und Überzeugungen haben wir von Personen übernommen, die uns geprägt haben oder die in unserem Leben einen bleibenden (positiven/negativen) Eindruck hinterlassen haben.

Meine Mutter/mein Vater sagte immer:

.....

Meine Oma/mein Opa sagte immer:

Meine Lehrerin/mein Lehrer sagte ständig:

.....

Der wichtigste Satz meiner Kindheit:

Eine Lehre, die ich nie vergessen werde:

.....

Der Leitspruch in unserer Familie lautete:

.....

3. Glaubenssätze ungezwungen hinterfragen

Gehen Sie nun jede dieser Aussagen in Ruhe durch und fragen Sie sich, ob Sie das auch heute noch so sehen möchten oder nicht. Viele unserer Glaubenssätze erfüllen eine wichtige Funktion und es würde uns auch nicht gut tun, sie einfach aufzugeben.

Macht der jeweilige Glaubenssatz jetzt Sinn für mich?

.....
.....

Dient er dazu, mein Leben einfacher zu machen?

.....
.....

Ist er geeignet, mich glücklich und zufrieden zu machen?

.....
.....

Was könnte eine andere Meinung dazu sein?

.....
.....

Wie würde sich wohl das genaue Gegenteil dieser Ansicht anfühlen?

.....
.....

Wie kann ich den Glaubenssatz verändern oder an die jetzigen Gegebenheiten anpassen?

.....
.....

4. Integration der neuen Glaubenssätze in die Praxis

„Sie können es, weil Sie glaube, dass Sie es können!“

.....
.....