

GLAUBENSsätze

Glaubenssätze sind Verallgemeinerungen über alles Mögliche.

ÜBUNG: An welches Wort denkst du als erstes wenn du diesen Satz liest.

Das Leben ist ".....".

Menschen sind ".....".

Woran hast du gedacht?

Das Leben ist: hart/ schön/ stressig/ ein Spiel/ langweilig/ überfordernd...

Menschen sind " geizig, Gauner, hilfsbereit, egoistisch, liebevoll, freundlich... "

Das ist ein Glaubenssatz.

Bei Glaubenssätzen handelt es sich also um allgemeine Aussagen, Urteile und Vorannahmen, an die man glaubt. Es sind Verallgemeinerungen, die auf eigenen Erfahrungen oder den Erfahrungen & Meinungen anderer basieren. Diese Erfahrungen werden generalisiert und wirken wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Unsere Glaubenssätze erklären uns die scheinbaren Spielregeln dieser Welt. Sie stellen quasi unsere Lebensregeln dar - sie geben uns Halt und Orientierung in dieser Welt und dadurch verteidigen wir sie und stellen sie selten in Frage. Die Inhalte der Glaubenssätze beeinflussen dein ganzes Leben - deine Wahrnehmung, dein Denken, dein Verhalten, deine Fähigkeiten und deine Empfindungen. Sie werden über verschiedene Wege entwickelt. Häufig spielen emotionale Ereignisse in sogenannten Prägungssituationen eine Rolle. Glaubenssätze manifestieren sich durch Wiederholungen. Wenn man immer wieder das Gleiche hört oder erlebt, leitet man daraus eine Regel ab. Zu oft werden Glaubenssätze auch von Autoritäten übernommen.

Ist der Boden gut vorbereitet, kann sich ein "Gedanke" wie ein Virus ausbreiten. Dabei gilt: "What the thinker thinks, the proover proves" (Robert Anton Wilson). Das hat uns die Geschichte schon oft gezeigt.

Ein Glaubenssatz bestätigt irgendwann einen andere Glaubenssatz, auf diese Weise entsteht ein ganzes Glaubenssystem. Auf den nächsten Seiten findest du eine Sammlung an Glaubenssätzen,

Das Ziel ist, dass du eigene Überzeugungen von dir herausfindest und eventuell hinterfragst.

Nimm dir Zeit und mach es dir gemütlich. Lies dir die Liste mit verschiedenen Glaubenssätzen auf den nächsten Seiten durch. Welcher Satz löst etwas in dir aus? Notiere dir den Satz

Wie du diesen Satz bearbeiten kannst, erfährst du im Kapitel „Glaubenssätze bearbeiten mit The Work“.



SELBSTWERT GLAUBENSSATZ INSPIRATIONEN

- "Ich schaffe das nicht."
- "Ich muss das auf alle Fälle schaffen."
- "Ich darf nicht aufgeben."
- „Ich bin weniger wert als andere.“
- „Andere haben mehr & können mehr als ich.“
- „Ich bin ein Versager/ eine Versagerin.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich habe mein Leben vermässelt.“
- „Ich werde über meine Leistungen & mein Äußeres definiert.“
- „Ich kann keine Freunde finden.“
- „Neue Menschen ansprechen fällt mit schwer/ kann ich nicht.“
- „Ich bin nicht liebenswert.“
- „Ich bin ein schlechter Mensch.“
- „Andere Menschen sind wichtiger als ich selbst.“
- „Ich bin in allem ein Verlierer.“
- „Es ist meine Schuld, dass ich schlecht behandelt werde.“
- „Wenn ich mich nicht verstelle, werde ich abgelehnt.“
- „Ich muss perfekt sein.“
- „Ich muss alles alleine schaffen.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Ich darf keine Emotionen zeigen.“
- „Ich bin unsportlich.“
- „Ich bin unattraktiv.“
- „Ich bin schwach.“
- „Wenn ich um Hilfe bitte, ist das ein Zeichen von Schwäche.“
- Ich muss stark sein.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“
- „Ich bin unsichtbar.“
- „Ich muss es immer allen recht machen.“
- „Ich kann nicht nein sagen.“
- „Ich muss immer alles richtig machen.“
- „Ich mache nie etwas richtig.“
- „Ich mache immer alles falsch.“
- „Ich bin zu schüchtern.“
- „Ich schaffe das nicht.“
- „Andere interessieren sich nicht, was ich zu sagen habe.“
- „Aufmerksamkeit zu haben ist etwas gefährliches.“
- „Ich muss hart sein.“
- „Härte ist gleich Stärke.“
- „Ich bekomme nie was ich will.“
- „Ich bin dumm.“
- „Ich bin nicht genug.“
- „Ich bin ein Versager.“
- „Ich bin nicht kompetent.“
- „Ich bin nicht wichtig.“
- „Ich bin zu jung/ alt“
- „Ich bin schwach.“
- „Ich darf meine Gefühle nicht zeigen, sonst...“
- „Ich genüge nicht den Ansprüchen.“
- „Ich bin zu emotional.“
- „Ich bin zu unemotional.“
- “Ich bin ein Opfer der Ungerechtigkeit.
- “Ich bin zu schüchtern”
- “Ich bin unordentlich”
- “Ich bin unpünktlich”
- “Ich muss bescheiden sein”
- “Ich weiß nicht, was ich will.“
- „Ich weiß, was für andere das Beste ist.”

SELBSTWERT GLAUBENSSATZ INSPIRATIONEN - POSITIV

- Ich bin wertvoll und liebenswert, so wie ich bin.
- Ich verdiene es, glücklich und erfolgreich zu sein.
- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten und Talente.
- Ich bin genug und muss mich nicht vergleichen.
- Ich respektiere und akzeptiere mich selbst.
- Ich verdiene Liebe und Respekt von anderen.
- Ich bin stolz auf mich und meine Errungenschaften.
- Meine Meinung und Gefühle sind wichtig.
- Ich habe das Recht, meine Bedürfnisse und Wünsche auszudrücken.
- Ich bin fähig, meine Ziele zu erreichen.
- Ich bin ein einzigartiger und besonderer Mensch.
- Ich verdiene es, gut behandelt zu werden.
- Ich bin stark und widerstandsfähig.
- Ich vertraue darauf, dass ich Herausforderungen bewältigen kann.
- Ich bin ein Geschenk für die Welt.
- Meine Gedanken und Ideen sind wertvoll.
- Ich bin dankbar für meine Stärken und Fähigkeiten.
- Ich bin es wert, Zeit und Energie in mich selbst zu investieren.
- Ich akzeptiere meine Fehler und lerne aus ihnen.
- Ich bin mutig und gehe meinen eigenen Weg.
- Ich bin zufrieden mit mir und meinem Leben.
- Ich verdiene es, glücklich und erfüllt zu sein.
- Ich bin ein positiver Einfluss auf meine Umgebung.
- Ich habe das Recht, mich zu verteidigen und Grenzen zu setzen.
- Ich liebe und akzeptiere mich selbst vollständig.
- Ich bin stolz auf den Menschen, der ich geworden bin.
- Ich vertraue darauf, dass das Leben mir Gutes bringt.
- Ich bin in der Lage, meine Träume zu verwirklichen.
- Ich bin ein wichtiger Teil dieser Welt.
- Ich verdiene es, Freude und Glück zu erleben.

SELBSTWERT GLAUBENSSATZ FÜR UNTERNEHMER

- Ich bin nicht gut genug, um ein erfolgreiches Unternehmen zu führen.
- Meine Ideen sind nicht innovativ oder wertvoll genug.
- Ich werde niemals die Anerkennung erhalten, die ich verdiene.
- Andere Unternehmer sind viel talentierter und erfolgreicher als ich.
- Ich bin nicht fähig, mein Unternehmen durch schwierige Zeiten zu führen.
- Niemand wird mein Produkt oder meine Dienstleistung wollen.
- Ich verdiene es nicht, finanziell erfolgreich zu sein.
- Ich mache immer die falschen Entscheidungen für mein Unternehmen.
- Ich bin ein Versager, wenn ich mein Geschäft nicht sofort erfolgreich mache.
- Mein Markt ist zu gesättigt für meinen Erfolg.
- Ich werde immer unter meinen Konkurrenten stehen.
- Ich habe nicht genug Wissen oder Ressourcen, um mein Unternehmen zu erweitern.
- Niemand nimmt mich als ernsthaften Unternehmer wahr.
- Ich habe nicht das Zeug dazu, ein inspirierendes Vorbild zu sein.
- Meine Arbeit wird nicht wertgeschätzt.
- Ich werde niemals genug Kunden oder Klienten anziehen.
- Ich bin nicht mutig genug, um die notwendigen Risiken einzugehen.
- Ich bin nicht gut genug im Netzwerken, um erfolgreiche Geschäftsbeziehungen aufzubauen.
- Meine Visionen sind unerreichbar und unrealistisch.
- Ich werde immer in finanziellen Schwierigkeiten stecken.
- Meine harte Arbeit wird sich nie auszahlen.
- Ich bin nicht fähig, ein ausgeglichenes Leben zwischen Arbeit und Privatleben zu führen.
- Ich bin nicht kreativ oder innovativ genug, um mein Unternehmen zu verbessern.
- Mein Geschäft wird niemals wachsen oder erfolgreich sein.
- Ich werde nie das Vertrauen meiner Kunden gewinnen.
- Meine Bemühungen werden immer scheitern.
- Ich werde niemals ein erfülltes und glückliches Berufsleben haben.
- Ich bin nicht klug genug, um mein Geschäft erfolgreich zu führen.
- Ich verdiene es nicht, ein erfolgreiches und profitables Unternehmen zu haben.
- Meine Erfolge sind nicht echt und werden bald verschwinden.

SELBSTWERT GLAUBENSSATZ FÜR UNTERNEHMER -POSITIV

- Ich habe die Fähigkeiten, mein Unternehmen erfolgreich zu führen.
- Ich verdiene es, in meinem Geschäft erfolgreich zu sein.
- Meine Ideen und Innovationen sind wertvoll und gefragt.
- Ich bin fähig, jede Herausforderung in meinem Unternehmen zu meistern.
- Ich verdiene es, für meine Arbeit fair entlohnt zu werden.
- Ich vertraue auf meine Entscheidungen und Intuition als Unternehmer.
- Mein Unternehmen trägt positiv zum Leben meiner Kunden bei.
- Ich bin ein inspirierendes Vorbild für andere Unternehmer.
- Ich habe die Fähigkeit, nachhaltige Geschäftsbeziehungen aufzubauen.
- Mein Erfolg wächst stetig durch meine harte Arbeit und Hingabe.
- Ich bin stolz auf das, was ich in meinem Geschäft erreicht habe.
- Ich habe das Wissen und die Ressourcen, um mein Unternehmen zu erweitern.
- Ich verdiene Anerkennung für meine beruflichen Erfolge.
- Ich bin mutig und gehe Risiken ein, die mein Geschäft voranbringen.
- Ich bin fähig, mein Unternehmen kontinuierlich zu verbessern.
- Meine Vision für mein Unternehmen ist klar und erreichbar.
- Ich ziehe positive Geschäftsmöglichkeiten und Partnerschaften an.
- Ich habe das Recht, meine Zeit und Energie auf das zu konzentrieren, was mir wichtig ist.
- Ich bin ein wertvoller Beitrag zur Wirtschaft und Gemeinschaft.
- Meine Arbeit ist von hoher Qualität und wird geschätzt.
- Ich bin in der Lage, mein Unternehmen durch schwierige Zeiten zu führen.
- Ich verdiene es, berufliche Erfüllung und persönlichen Wohlstand zu erleben.
- Ich bin flexibel und anpassungsfähig in einem sich ständig ändernden Markt.
- Ich habe ein starkes Netzwerk von Unterstützern und Mentoren.
- Ich bin dankbar für die Erfolge und Lernmöglichkeiten, die mein Unternehmen mir bietet.
- Ich bin in der Lage, gesunde Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zu setzen.
- Meine Leidenschaft und Begeisterung für mein Geschäft inspirieren andere.
- Ich verdiene es, ein erfülltes und ausgeglichenes Leben zu führen.
- Ich bin stolz darauf, ein Unternehmen zu führen, das meine Werte widerspiegelt.
- Ich bin erfolgreich, weil ich authentisch und wahrhaftig in meinem Geschäftsansatz bin.

SELBSTWERT GLAUBENSSATZ FÜR UNTERNEHMER - ARBEITNEHMER

Positive Glaubenssätze:

- Meine Mitarbeiter sind mein größtes Kapital.
- Ich vertraue meinen Mitarbeitern, ihre Aufgaben effektiv zu erledigen.
- Meine Mitarbeiter sind talentiert und kompetent.
- Gemeinsam können wir jedes Ziel erreichen.
- Meine Mitarbeiter bringen wertvolle Ideen und Perspektiven ein.
- Ein starkes Team ist der Schlüssel zum Erfolg meines Unternehmens.
- Ich fördere eine Kultur der Offenheit und Zusammenarbeit.
- Meine Mitarbeiter sind motiviert und engagiert.
- Ich schätze und respektiere die Beiträge jedes Einzelnen.
- Ich investiere gerne in die Weiterbildung meiner Mitarbeiter.
- Meine Mitarbeiter sind loyal und zuverlässig.
- Wir arbeiten als Team harmonisch und effizient zusammen.
- Ich kann auf die Stärken und Fähigkeiten meiner Mitarbeiter zählen.
- Meine Mitarbeiter fühlen sich in ihrem Arbeitsumfeld wohl und unterstützt.
- Gemeinsam schaffen wir eine positive und produktive Arbeitsatmosphäre.

Negative Glaubenssätze:

- Meine Mitarbeiter sind unzuverlässig.
- Niemand arbeitet so hart wie ich.
- Ich kann meinen Mitarbeitern nicht vertrauen.
- Meine Mitarbeiter sind nicht motiviert.
- Ich muss alles selbst machen, weil niemand sonst es richtig macht.
- Meine Mitarbeiter verstehen die Ziele meines Unternehmens nicht.
- Ich habe immer Probleme, qualifizierte Mitarbeiter zu finden.
- Meine Mitarbeiter sind nicht engagiert genug.
- Es ist schwer, gute Mitarbeiter zu halten.
- Meine Mitarbeiter schätzen ihre Arbeit nicht.
- Ich muss ständig überwachen, was meine Mitarbeiter tun.
- Meine Mitarbeiter sind nicht bereit, sich weiterzubilden.
- Die meisten meiner Mitarbeiter sind nur wegen des Geldes hier.
- Ich habe nicht die Ressourcen, um meine Mitarbeiter richtig zu unterstützen.
- Es ist frustrierend, mit meinem Team zu arbeiten.

HINDERLICHE GLAUBENSsätze ZUM THEMA GESUNDHEIT

- "Ich habe keine Kontrolle über meine Gesundheit."
- "Krankheiten sind unausweichlich und unvermeidbar."
- "Meine Gene bestimmen mein gesundheitliches Schicksal."
- "Ich werde nie so gesund sein wie andere."
- "Gesundheit ist nur eine Frage des Glücks."
- "Ich kann nicht gesund bleiben, wenn ich älter werde."
- "Gesundheit ist ein Privileg, das nur wenigen zusteht."
- "Ich bin meinem Schicksal hinsichtlich meiner Gesundheit ausgeliefert."
- "Mein Körper ist mein Feind."
- "Ich bin zu alt, um meine Gesundheit zu verbessern."
- "Ich habe nicht die Zeit, mich um meine Gesundheit zu kümmern."
- "Ich kann nichts tun, um meine Krankheiten zu verhindern."
- "Meine Rasse bestimmt meine Gesundheit."
- "Ich bin meinem körperlichen Zustand hilflos ausgeliefert."
- "Ich habe schon zu viele schlechte Entscheidungen für meine Gesundheit getroffen, um mich noch zu verbessern."
- "Gesund zu sein erfordert viel Aufwand, den ich nicht leisten kann."
- "Wenn ich krank werde, ist das Schicksal."
- "Ich kann meine Genetik nicht ändern, also kann ich auch nichts für meine Gesundheit tun."
- "Gesundheitsprobleme sind eine Strafe für meine Vergangenheit."
- "Älter werden bedeutet zwangsläufig, körperlich abzubauen."
- "Ich kann keine Veränderungen in meiner Gesundheit bewirken."
- "Gesundheitsvorsorge ist nur für reiche Menschen."
- "Meine Familie hat alle die gleichen Krankheiten, also werde ich sie auch bekommen."
- "Wenn ich krank werde, ist das einfach mein Schicksal."
- "Körperliche Schönheit ist der wichtigste Indikator für Gesundheit."
- "Ich werde immer eine schlechte Gesundheit haben, egal was ich tue."
- "Gesundheit ist nur für die privilegierten Wenigen."
- "Älter zu werden bedeutet, dass ich meine Gesundheit nicht mehr kontrollieren kann."
- "Ich habe zu viele körperliche Probleme, um jemals wirklich gesund zu sein."
- "Ich habe keine Zeit für gesunde Lebensgewohnheiten."

HILFREICHE GLAUBENSsätze ZUM THEMA GESUNDHEIT

- "Ich habe die Fähigkeit, meine Gesundheit positiv zu beeinflussen."
- "Ich bin verantwortlich für meine Gesundheit und kann positive Veränderungen vornehmen."
- "Ich kann meine Gene durch gesunde Lebensgewohnheiten beeinflussen."
- "Gesundheit ist ein Prozess, den ich aktiv gestalten kann."
- "Ich habe die Macht, meine Lebensqualität durch gesunde Entscheidungen zu verbessern."
- "Mein Körper ist stark und widerstandsfähig."
- "Ich kann meine Gesundheit unabhängig von meinem Alter verbessern."
- "Ich vertraue darauf, dass mein Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen."
- "Gesundheit ist ein Geschenk, das ich pflegen und schützen kann."
- "Ich kann durch bewusste Entscheidungen meine Gesundheit optimieren."
- "Jeder Tag bietet mir die Chance, meine Gesundheit zu verbessern."
- "Ich wähle einen gesunden Lebensstil, um mein Wohlbefinden zu fördern."
- "Ich bin bereit, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um meine Gesundheit zu erhalten."
- "Ich bin ein aktiver Teilnehmer in meinem Heilungsprozess."
- "Ich schenke meinem Körper die Aufmerksamkeit und Pflege, die er verdient."
- "Gesundheit ist ein langfristiges Engagement, das sich lohnt."
- "Ich nehme meine Gesundheit in meine eigenen Hände und treffe bewusste Entscheidungen."
- "Ich bin flexibel und offen für neue Wege, meine Gesundheit zu verbessern."
- "Meine Gesundheit hängt nicht nur von meiner Genetik ab, sondern auch von meinen Lebensgewohnheiten."
- "Ich investiere in meine Gesundheit, weil ich es mir wert bin."
- "Ich bin dankbar für die Gesundheit, die ich habe, und bemühe mich, sie zu erhalten."
- "Ich bin fähig und stark, meine Gesundheit zu verbessern, unabhängig von äußeren Umständen."
- "Ich vertraue meinem Körper und seiner Fähigkeit zur Regeneration."
- "Ich wähle einen Lebensstil, der meine Gesundheit unterstützt und fördert."
- "Ich bin bereit, alte Gewohnheiten loszulassen, die meiner Gesundheit schaden."
- "Ich erkenne meine körperlichen Stärken und Ressourcen an."
- "Mein Körper ist ein Tempel, den ich achte und pflege."
- "Ich vertraue darauf, dass ich die Fähigkeit habe, mich selbst zu heilen."
- "Ich bin offen für Veränderungen, die meine Gesundheit positiv beeinflussen."
- "Ich schenke meinem Körper die Liebe und Aufmerksamkeit, die er braucht, um gesund zu sein."

TYPOISCHE GLAUBENSsätze ZUM THEMA GELD, FINANZEN

- Geld ist die Wurzel allen Übels.
- Reiche Menschen sind egoistisch und gierig.
- Geld macht nicht glücklich.
- Man muss hart arbeiten, um reich zu werden.
- Geld kommt und geht.
- Nur Glück und Zufall führen zu Reichtum.
- Man kann entweder reich oder glücklich sein, aber nicht beides.
- Reiche Menschen sind materialistisch.
- Sparen ist der einzige Weg zu finanziellem Erfolg.
- Schulden sind immer schlecht.
- Investieren ist zu riskant.
- Geld wächst nicht auf Bäumen.
- Ich verdiene es nicht, reich zu sein.
- Geld ist knapp und begrenzt.
- Reichtum bedeutet, andere auszubeuten.
- Man kann nur durch Betrug oder Unrecht reich werden.
- Es ist schwer, Geld zu verdienen.
- Große finanzielle Erfolge sind nur für andere möglich, nicht für mich.
- Finanzielle Freiheit ist unerreichbar.
- Geld verändert Menschen zum Schlechten.
- Nur Experten können erfolgreich investieren.
- Wohlstand kommt nur durch Opfer und Entbehrungen.
- Man sollte auf Nummer sicher gehen und kein Risiko eingehen.
- Geld ist wichtiger als alles andere im Leben.
- Man muss bereits reich geboren sein, um reich zu werden.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Wenn man reich ist, braucht man keine Freunde.
- Man kann nur durch extreme Sparsamkeit reich werden.
- Es ist unmöglich, in einer Krise finanziell erfolgreich zu sein.
- Reiche Menschen haben immer Glück im Leben.

POSITIVE GLAUBENSsätze ZUM THEMA GELD, FINANZEN

- Geld fließt leicht und mühelos zu mir.
- Ich habe die Fähigkeit, finanziellen Wohlstand zu schaffen.
- Mein finanzieller Erfolg ist unbegrenzt.
- Ich verdiene es, reich und wohlhabend zu sein.
- Ich treffe kluge finanzielle Entscheidungen.
- Geld ist ein Werkzeug, um meine Träume zu verwirklichen.
- Ich ziehe immer mehr Wohlstand in mein Leben.
- Mein Einkommen wächst ständig.
- Ich bin offen für neue finanzielle Möglichkeiten.
- Ich habe die Kontrolle über meine Finanzen.
- Geld gibt mir Freiheit und Sicherheit.
- Ich bin dankbar für den Wohlstand, den ich habe.
- Mein Reichtum hilft mir, anderen zu helfen.
- Geld ist eine positive Energiequelle in meinem Leben.
- Ich finde immer Wege, mein Einkommen zu erhöhen.
- Finanzieller Erfolg ist mein Geburtsrecht.
- Ich habe ein gesundes Verhältnis zu Geld.
- Ich ziehe finanziellen Überfluss an.
- Ich investiere klug und sicher.
- Geld vermehrt sich in meinen Händen.
- Ich bin ein Magnet für Wohlstand.
- Mein finanzieller Erfolg inspiriert andere.
- Ich bin finanziell frei und unabhängig.
- Jeder Tag bringt neue finanzielle Chancen.
- Ich verdiene es, in Fülle zu leben.
- Geld kommt zu mir aus erwarteten und unerwarteten Quellen.
- Ich bin immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort für finanzielle Gelegenheiten.
- Mein Einkommen übersteigt regelmäßig meine Ausgaben.
- Ich bin reich an finanziellen Ressourcen und Möglichkeiten.
- Ich bin auf dem Weg zu finanzieller Unabhängigkeit.

HINDERLICHE GLAUBENSSÄTZE ZUM THEMA BEWEGUNG & SPORT

- Sport ist anstrengend und macht keinen Spaß.
- Ich bin zu faul, um regelmäßig Sport zu treiben.
- Bewegung ist Zeitverschwendung und bringt nichts.
- Ich bin nicht sportlich und kann mich nicht durchringen, aktiv zu sein.
- Ich habe keine Motivation, um mich regelmäßig zu bewegen.
- Sportliche Aktivitäten sind langweilig und monoton.
- Ich fühle mich unwohl und unsicher, wenn ich Sport treibe.
- Mein Körper ist nicht fit genug, um Sport zu machen.
- Ich bin zu müde, um mich zu bewegen.
- Sportliche Aktivitäten sind zu anstrengend und belastend für mich.
- Ich bin nicht gut genug, um sportliche Ziele zu erreichen.
- Ich habe Angst, mich beim Sport zu verletzen.
- Sportliche Betätigung ist nur für junge und fitte Menschen geeignet.
- Ich habe keine Lust, mich körperlich zu betätigen.
- Ich werde sowieso nie die gewünschten Ergebnisse beim Sport sehen.
- Ich bin zu beschäftigt, um Zeit für Bewegung zu finden.
- Sportliche Aktivitäten sind für mich zu herausfordernd.
- Ich habe keine Disziplin, um ein regelmäßiges Trainingsprogramm einzuhalten.
- Ich bin zu alt, um mit dem Sport anzufangen.
- Meine Gesundheit ist zu schlecht, um Sport zu treiben.
- Ich mag keine körperliche Anstrengung und bleibe lieber faul.
- Ich habe keine Lust, mich zu bewegen, wenn ich gestresst bin.
- Sportliche Aktivitäten sind zu teuer und aufwendig.
- Ich habe keine Zeit für Sport in meinem vollen Terminkalender.
- Ich fühle mich unbeholfen und unsportlich, wenn ich mich bewege.
- Sport ist nur für Menschen, die bereits fit und aktiv sind.
- Ich habe keine Freude an körperlicher Betätigung.
- Sportliche Aktivitäten sind zu schmerzhaft und unangenehm für mich.
- Ich habe Angst vor dem Versagen und traue mich nicht, mit dem Sport anzufangen.
- Ich bin zu selbstkritisch und mache mir ständig Sorgen, dass ich nicht gut genug bin.

POSITIVE GLAUBENSsätze ZUM THEMA BEWEGUNG & SPORT

- Sport macht meinen Körper stark und gesund.
- Durch regelmäßige Bewegung fühle ich mich vital und energiegeladen.
- Jeder Schritt bringt mich meinem Fitnessziel näher.
- Bewegung ist eine Quelle der Freude und des Wohlbefindens.
- Sportliche Aktivitäten stärken nicht nur meinen Körper, sondern auch meinen Geist.
- Ich genieße die Herausforderung, meine Grenzen zu überwinden.
- Sportliche Erfolge stärken mein Selbstvertrauen und meine Selbstachtung.
- Mit jeder Trainingseinheit verbessere ich meine Ausdauer und Leistungsfähigkeit.
- Ich bin dankbar für meinen gesunden Körper, der es mir ermöglicht, aktiv zu sein.
- Bewegung hilft mir, Stress abzubauen und mich zu entspannen.
- Sportliche Betätigung ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebensstils.
- Durch regelmäßiges Training halte ich mich fit und gesund.
- Ich bin stolz auf mich, wenn ich meine Trainingsziele erreiche.
- Sportliche Aktivitäten bringen Abwechslung und Spaß in meinen Alltag.
- Ich fühle mich lebendig und vital, wenn ich mich bewege.
- Bewegung steigert meine körperliche und geistige Fitness.
- Jeder Schritt zählt auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil.
- Sportliche Herausforderungen motivieren mich, das Beste aus mir herauszuholen.
- Ich genieße die körperlichen und mentalen Vorteile eines aktiven Lebensstils.
- Durch Bewegung fühle ich mich kraftvoll und leistungsfähig.
- Ich schätze die Zeit, die ich meinem Körper widme, um ihn zu stärken und zu pflegen.
- Sportliche Aktivitäten bringen mir Spaß und Freude.
- Ich bin dankbar für die Möglichkeit, mich körperlich zu betätigen.
- Mit jedem Trainingsschritt verbessere ich meine Gesundheit und Fitness.
- Sportliche Erfolge bringen mir ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung.
- Durch Bewegung kann ich neue Fähigkeiten entwickeln und meine Grenzen erweitern.
- Ich liebe das Gefühl, nach einem intensiven Training voller Energie zu sein.
- Sportliche Aktivitäten helfen mir, mich zu erholen und meinen Geist zu klären.
- Ich bin dankbar für die positive Wirkung, die Bewegung auf mein Leben hat.
- Jede sportliche Herausforderung ist eine Gelegenheit für persönliches Wachstum und Entwicklung.

HINDERLICHE GLAUBENSsätze ZUM THEMA ERNÄHRUNG

- Gesunde Ernährung ist langweilig und geschmacklos.
- Ich habe gelernt, ungesunde Essgewohnheiten von meinen Eltern und Großeltern.
- Essen ist eine Quelle von Schuldgefühlen und Scham für mich.
- Ich habe negative Erinnerungen an Mahlzeiten aus meiner Kindheit.
- Gesunde Lebensmittel sind teuer und unerschwinglich für mich.
- Ich fühle mich unwohl und unsicher, wenn ich mich gesund ernähre.
- Mein Körper hat es nicht verdient, mit hochwertigen Nahrungsmitteln versorgt zu werden.
- Ich habe gelernt, dass Essen eine Belohnung oder Bestrafung ist, basierend auf meinem Verhalten.
- Gesunde Ernährung ist eine Quelle von Stress und Druck für mich.
- Ich verbinde Essen mit negativen Emotionen und Schuldgefühlen.
- Ich habe gelernt, dass ich Essen benutzen kann, um meine Gefühle zu betäuben oder zu kontrollieren.
- Gesunde Ernährung ist eine Einschränkung meiner Freiheit und Genuss.
- Ich habe das Gefühl, dass gesunde Lebensmittel nicht schmecken und mich nicht satt machen.
- Mein Körper hat Schwierigkeiten, gesunde Lebensmittel zu verdauen und zu verarbeiten.
- Ich fühle mich unwohl, wenn ich mich von ungewohnten Lebensmitteln ernähre.
- Ich glaube nicht, dass gesunde Ernährung einen großen Einfluss auf mein Wohlbefinden hat.
- Ich habe gelernt, dass Essen eine Belohnung für gute Leistung oder ein Trost in schwierigen Zeiten ist.
- Gesunde Ernährung ist eine Last und eine Verpflichtung für mich.
- Ich habe keine Zeit, mich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen.
- Gesunde Lebensmittel sind schwer zu finden und erfordern zusätzlichen Aufwand beim Einkaufen und Zubereiten.
- Ich habe gelernt, dass ich nicht gut genug bin, um mich gesund zu ernähren.
- Ich verbinde gesunde Ernährung mit Verzicht und Entbehrung.
- Ich fühle mich deprimiert und niedergeschlagen, wenn ich mich gesund ernähre.
- Mein Körper verlangt nach ungesunden Lebensmitteln, und ich kann ihm nicht widerstehen.

POSITIVE GLAUBENSsätze ZUM THEMA ERNÄHRUNG

- Gesunde Ernährung ist wichtig für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit.
- Ich schätze die Nahrungsmittel, die mir Energie und Nährstoffe geben.
- Essen ist eine Gelegenheit, mich selbst zu pflegen und zu stärken.
- Ich habe gelernt, gesunde Essgewohnheiten von meinen Eltern und Großeltern.
- Ich genieße es, frische und natürliche Lebensmittel zu essen.
- Mein Körper verdient es, mit hochwertigen Nahrungsmitteln versorgt zu werden.
- Ich habe gelernt, die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung seit meiner Kindheit zu schätzen.
- Gesunde Ernährung ist eine Form der Selbstfürsorge und Selbstliebe.
- Ich bin dankbar für die Ernährungsgewohnheiten, die mir meine Eltern und Großeltern beigebracht haben.
- Ich verbinde positive Erinnerungen mit gesunden Mahlzeiten aus meiner Kindheit.
- Ich fühle mich gut, wenn ich mich mit nahrhaften Lebensmitteln ernähre.
- Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebensstils.
- Ich achte darauf, meinem Körper die Nahrung zu geben, die er braucht, um optimal zu funktionieren.
- Mein Körper ist mein Tempel, und ich ehre ihn, indem ich mich gesund ernähre.
- Ich bin stolz darauf, mich um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden zu kümmern.
- Ich habe gelernt, dass Essen mehr ist als nur Nahrungsaufnahme - es ist eine Möglichkeit, mich zu verbinden und zu genießen.
- Gesunde Ernährung ist ein Geschenk, das ich mir selbst mache.
- Ich schätze die Vielfalt an gesunden Lebensmitteln, die mir zur Verfügung stehen.
- Ich habe gelernt, dass mein Körper am besten funktioniert, wenn ich ihm die richtigen Nährstoffe gebe.
- Gesunde Ernährung ist eine Investition in meine Zukunft und mein Wohlbefinden.
- Ich bin dankbar für die Kenntnisse über gesunde Ernährung, die ich von meinen Vorfahren weitergegeben bekommen habe.
- Essen ist eine Gelegenheit, mich zu verwöhnen und zu stärken.
- Ich fühle mich lebendig und energiegeladent, wenn ich mich mit gesunden Lebensmitteln ernähre.
- Gesunde Ernährung ist ein Ausdruck meiner Selbstachtung und Selbstliebe.
- Ich habe gelernt, wie wichtig es ist, auf die Bedürfnisse meines Körpers zu hören, wenn es um Ernährung geht.
- Essen ist eine Möglichkeit, mich zu erden und mit meinem Körper in Einklang zu bringen.
- Ich schätze die Heilkraft von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln.
- Gesunde Ernährung ist ein Weg, um meine Lebensqualität zu verbessern und mich wohl zu fühlen.
- Ich verbinde Essen mit positiven Emotionen und Genuss.
- Ich bin dankbar für die Möglichkeit, mich durch gesunde Ernährung zu stärken und zu nähren.

GLAUBENSsätze ZUM THEMA SCHLAF

Positive Glaubenssätze

- Ich gestalte meine Schlafenszeit bewusst und priorisiere sie, um meinem Körper die Erholung zu ermöglichen, die er braucht.
- Ich verbinde das Zubettgehen mit Entspannung und Ruhe, um sanft in den Schlaf gleiten zu können.
- Mein Schlaf hat höchste Priorität, und ich plane meine Abende so, dass ich ausreichend Zeit zum Ausruhen habe.
- Ich höre auf die Signale meines Körpers und gehe rechtzeitig ins Bett, um genug Schlaf zu bekommen.
- Ich erschaffe eine friedliche und beruhigende Schlafumgebung, die es mir erleichtert, einzuschlafen und durchzuschlafen.
- Jeden Morgen wache ich sanft und erfrischt auf, ohne auf den Wecker angewiesen zu sein.
- Ich lasse meinen Körper natürlich aufwachen und starte den Tag mit Leichtigkeit und Energie.
- Mein Schlafzyklus ist harmonisch und regelmäßig, was mir ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Vitalität verleiht.
- Ich beginne meinen Tag mit Dankbarkeit für die erholsame Nacht, die mir neue Kraft und Inspiration schenkt.
- Ich bin in der Lage, mühelos und ohne Stress aufzuwachen, da ich meinem Körper genügend Schlafzeit gebe.

Negative Glaubenssätze

- Ich vernachlässige meine Schlafenszeit und bleibe oft zu lange auf, was dazu führt, dass ich am nächsten Tag müde bin.
- Das Zubettgehen ist für mich stressig und unangenehm, da ich mich nicht entspannen kann.
- Ich schiebe meine Schlafenszeit oft auf, um noch mehr Zeit für andere Aktivitäten zu haben.
- Mein Wecker ist meine einzige Möglichkeit, aufzuwachen, und ich fühle mich gestresst und gehetzt, wenn er klingelt.
- Ich schlafe oft nicht genug, weil ich zu lange aufbleibe und mich dann am nächsten Morgen unausgeschlafen fühle.
- Das Aufwachen am Morgen fällt mir schwer, und ich fühle mich oft erschöpft und unvorbereitet auf den Tag.
- Ich kämpfe gegen meinen natürlichen Schlafzyklus an und bin oft gezwungen, mich aus dem Bett zu quälen.
- Meine Schlafenszeit ist unregelmäßig und unstrukturiert, was zu Schlafproblemen und Müdigkeit führt.
- Ich habe das Gefühl, dass ich keine Kontrolle über meinen Schlaf habe und mich den äußeren Umständen fügen muss.
- Der Morgen beginnt für mich oft mit Stress und Hektik, da ich mich schwer aus dem Bett erheben kann und mich dann beeilen muss, um meinen Tag zu beginnen

TYPISCHE GLAUBENSSÄTZE ZUM THEMA BEZIEHUNG

- Ich werde nie den richtigen Partner finden.
- Alle guten Partner sind bereits vergeben.
- Ich bin nicht liebenswert genug.
- Beziehungen sind immer schwierig und kompliziert.
- Mein Partner wird mich irgendwann verlassen.
- Ich verdiene keine glückliche Beziehung.
- Vertrauen kann man niemandem wirklich.
- Beziehungen führen immer zu Schmerz und Enttäuschung.
- Mein Partner versteht mich nicht.
- Ich bin nicht attraktiv genug, um jemanden zu finden.
- Es ist besser, allein zu sein als verletzt zu werden.
- Liebe ist nur eine Illusion.
- Niemand kann mich so akzeptieren, wie ich bin.
- Ich bin nicht gut genug für eine glückliche Beziehung.
- Beziehungen schränken meine Freiheit ein.
- Man kann niemandem wirklich vertrauen.
- Liebe macht schwach und verletzlich.
- Männer/Frauen sind alle gleich.
- Ich habe zu viele Fehler, um geliebt zu werden.
- Meine Bedürfnisse sind weniger wichtig als die meines Partners.
- Konflikte bedeuten, dass die Beziehung scheitern wird.
- Ich werde immer betrogen werden.
- Es gibt keine dauerhafte Liebe.
- Ich kann meine Vergangenheit nicht hinter mir lassen.
- Ich bin zu alt, um noch eine erfüllte Beziehung zu finden.
- Glückliche Paare gibt es nur im Film.
- Mein Partner wird mich immer enttäuschen.
- Beziehungen sind eine ständige Anstrengung.
- Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden.
- Liebe ist nicht für mich bestimmt.

POSITIVE GLAUBENSsätze ZUM THEMA BEZIEHUNG

- Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- Die richtige Person wird zur richtigen Zeit in mein Leben treten.
- Ich verdiene eine erfüllende und liebevolle Beziehung.
- Beziehungen können Freude und Glück bringen.
- Ich bin in der Lage, tiefe und bedeutungsvolle Verbindungen zu schaffen.
- Vertrauen und Respekt sind die Grundlage einer gesunden Beziehung.
- Mein Partner und ich wachsen gemeinsam.
- Liebe ist eine positive Kraft in meinem Leben.
- Ich bin attraktiv und liebenswert.
- Es ist möglich, eine harmonische und unterstützende Beziehung zu haben.
- Mein Partner versteht und unterstützt mich.
- Ich kann in einer Beziehung glücklich und unabhängig sein.
- Liebe ist real und bereichert mein Leben.
- Ich bin bereit, Liebe zu geben und zu empfangen.
- Es gibt viele wunderbare Menschen, die in mein Leben passen.
- Ich verdiene eine Beziehung, die mich inspiriert und stärkt.
- Mein Partner schätzt mich so, wie ich bin.
- Beziehungen können heilend und bereichernd sein.
- Liebe macht mein Leben besser und vollständiger.
- Ich kann gesunde Grenzen setzen und trotzdem eine enge Beziehung haben.
- Mein Partner und ich lösen Konflikte auf konstruktive Weise.
- Ich kann meinen Partner voll und ganz vertrauen.
- Eine liebevolle Beziehung ist möglich und erreichbar.
- Ich bin fähig, in einer Beziehung zu wachsen und zu lernen.
- Es gibt viele Wege, Liebe und Verbundenheit auszudrücken.
- Ich ziehe positive und liebevolle Menschen in mein Leben.
- Liebe und Glück in Beziehungen sind mein Geburtsrecht.
- Mein Partner und ich ergänzen uns perfekt.
- Jede Beziehung bringt wertvolle Erfahrungen und Erkenntnisse.
- Liebe ist eine ständige Quelle der Kraft und des Wohlbefindens in meinem Leben.

ARBEIT MIT GLAUBENSSÄTZEN

THE WORK

Es gibt sehr viele Möglichkeiten Glaubenssätze zu bearbeiten wie: systemisches Coaching, NLP, emTrace, Psych-K, Hypnose, Kinesiologie, EFT, Breathwork, usw. Hier bekommst du eine Anleitung zu "The Work" mit Hilfe dieser Technik kannst du deine Glaubenssätze in kleinen Schritten nachhaltig hinterfragen und lösen.

"The Work" ist somit eine Methode der Selbstreflexion und Selbstuntersuchung, die von der Autorin Byron Katie entwickelt wurde. Sie basiert auf einer einfachen Reihe von vier Fragen, die helfen sollen, negative Glaubenssätze und Überzeugungen zu identifizieren, zu hinterfragen und letztendlich aufzulösen.

Hier ist eine kurze Anleitung, wie man "The Work" zur Auflösung von Glaubensätzen nutzen kann:

Identifiziere den Glaubenssatz:

Beginne damit, einen belastenden Gedanken oder Glaubenssatz zu identifizieren, der dir Unbehagen oder Leiden verursacht. Das kann zum Beispiel "Ich bin nicht gut genug" oder "Alle Menschen mögen mich nicht" sein.

Stelle die vier Fragen:

Frage 1: **Ist das wahr?** Frage dich, ob der Glaubenssatz absolut wahr ist.

Frage 2: **Kannst du absolut sicher wissen, dass es wahr ist?** Überprüfe, ob du mit absoluter Sicherheit wissen kannst, dass der Glaubenssatz wahr ist.

Frage 3: **Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Untersuche, wie sich dein Verhalten, deine Gefühle und deine Reaktionen ändern, wenn du den Glaubenssatz glaubst.

Frage 4: **Wer wärst du ohne diesen Gedanken?** Stelle dir vor, wie dein Leben ohne diesen belastenden Gedanken aussehen würde.

Wende die Umkehrungen an: **Drehe den belastenden Gedanken um und finde Beispiele dafür, wie die Umkehrung genauso wahr oder sogar wahrer sein könnte als der ursprüngliche Glaubenssatz.**

Finde Beispiele: Sammle konkrete Beispiele oder Erfahrungen, die zeigen, dass die Umkehrungen des Glaubenssatzes genauso gültig oder wahr sind wie der ursprüngliche Gedanke.

Integration: Betrachte den belastenden Gedanken aus einer neuen Perspektive und erkenne, dass er nicht in Stein gemeißelt ist. Erlaube dir, den Glaubenssatz loszulassen und dich für neue Möglichkeiten zu öffnen.

Durch regelmäßige Anwendung von "The Work" kannst du negative Glaubenssätze identifizieren, hinterfragen und auflösen, was zu mehr Klarheit, Frieden und Selbstakzeptanz führen kann.

THE WORK

Die Fragen im Detail

1) „Ist das das wirklich wahr?“

“ (ja oder nein. Bei nein, gehe zur 3. Frage)

Wenn wir unserer Wahrnehmung glauben, ist es für uns die Wahrheit.

Die Frage, ob wir wirklich sicher wissen können, ob etwas wahr ist, soll uns zum Überprüfen der Situation bringen. Hier geht es darum zu schauen & zu spüren, inwiefern der Glaubenssatz mit dir verbunden ist.

Beispiel: Mein Chef schätzt meine Arbeit nicht wert & kann mich nicht leiden.

Hinterfrage die Situation, indem du dir die Frage stellst: „Ist das wahr?“

Kann dich dein Chef wirklich nicht leiden? Schätzt er deine Arbeit tatsächlich nicht? Welchen Grund hätte er dafür? Er hat dich doch eingestellt, weil er von deinen Fähigkeiten überzeugt ist.

Hier gibt es nur zwei Möglichkeiten: „ja“ oder „nein“. Es geht hier nicht um richtig oder falsch.

Wenn du zu einem „jein“ tendierst frage dich: „Du hast zwei Türen, auf einer steht ja & auf der anderen steht nein. Durch welche Tür gehst du?“

2) „Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“

(ja oder nein.)

Diese Frage stellst du dir nur, wenn du in der ersten Frage mit einem „ja“ geantwortet hast.

Bei einem „nein“ gehst du direkt zur dritten Frage über.

Auch hier wird dir eine Antwort kommen.

THE WORK

Die Fragen im Detail

3) „Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?“

Spürst du Frustration, Wut oder Stress? Wie fühlt sich diese Reaktion an? Zu was bist du nicht mehr in der Lage in deinem Leben, wenn du an diesem Gedanken festhältst?

Schenkt dir dieser Gedanke „Freude“ oder macht er dir Stress? Diese Betrachtungsweise kann intensiv sein. Achte hier bitte auf dich selbst! Vor der nächsten Frage empfehle ich dir, dich einmal zu schütteln, einen Blick aus dem Fenster zu werfen und ein Schluck zu trinken.

4) „Wer oder was wärest du ohne diesen Gedanken?“

Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken. Schließe deine Augen & beobachte. Wer oder was wärest du ohne diesen Gedanken. Lass dir Zeit, dass zu spüren! Gehe in die Emotion. Wie würde dein Leben verlaufen ohne diesen Gedanken? Die erste Frage beschäftigt sich mit unserer Wahrheit. Wir sehen einen Menschen oder eine Situation aus unserer Perspektive. Unsere Einschätzung ist deshalb nicht objektiv sondern subjektiv. Können wir daher mit absoluter Sicherheit sagen, dass es wahr ist?

5) Umkehrungen - Kehre den Gedanken um.

Anschließend erfolgt die Umkehrung, indem negative Glaubenssätze durch einfache, bewertungsfreie Muster ersetzt werden. Dabei wird bereits der große Unterschied zwischen einem ungünstigen Denkschema & der unvoreingenommenen, objektiven Betrachtungsweise deutlich. Manchmal sind mehrere Umkehrungen möglich, manchmal nur eine. Mache erst eine Umkehrung & dann finde **mindestens drei Beispiele** für diese Umkehrung.

Beispiel: Er sollte **mich** verstehen.

1.) **zu dir selbst:** Ich sollte **mich** verstehen.

2.) **zur anderen Person:** Ich sollte **ihn** verstehen.

3.) **ins Gegenteil:** Er sollte **mich** nicht verstehen. *oder* Er sollte mich **ignorieren**.

THE WORK

= Beispiel

Dein Gedanke:

Glaubenssatz: "Ich werde niemals in der Lage sein, mein Gewicht zu kontrollieren, weil es in meiner Familie viele Übergewichtige gibt."

Wie belastend ist der Gedanke für dich aktuell (0 = gar nicht, 10 = maximal) = 8

1) Ist das wahr?

JA

NEIN (Nein, es gibt Menschen in meiner Familie, die erfolgreich ihr Gewicht kontrollieren konnten.)

2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

JA

NEIN (Nein, ich kann nicht sicher sein, da ich nicht alle Faktoren kenne, die das Gewicht beeinflussen.)

3) Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Lass dir Zeit, das zu erforschen & zu spüren, bevor du weiter gehst! Wenn du magst & kannst, kannst du mit weiteren Unterfragen den Glaubenssatz weiter hinterfragen.)

Ich fühle mich machtlos und frustriert, was mich dazu bringt, keine Maßnahmen zur Gewichtskontrolle zu ergreifen.

4) Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken? (Schließe deine Augen & beobachte. Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken? Wie würdest du dein Leben leben, ohne diesen Gedanken?)

Ich wäre offener für neue Möglichkeiten und würde meine eigenen Bemühungen um meine Gesundheit besser schätzen.

5) Umkehrungen:

- "Ich werde in der Lage sein, mein Gewicht zu kontrollieren, trotz der Tatsache, dass es in meiner Familie viele Übergewichtige gibt."
- "Meine Familienmitglieder haben keinen Einfluss darauf, ob ich mein Gewicht kontrollieren kann oder nicht."
- "Ich habe die Macht und die Fähigkeit, mein Gewicht zu kontrollieren, unabhängig von den Umständen meiner Familie."

THE WORK

—Beispiel

Dein Gedanke:

Glaubenssatz: "Ich werde nie genug Zeit finden, um regelmäßig Sport zu treiben."

Wie belastend ist der Gedanke für dich aktuell (0 = gar nicht, 10 = maximal) = 7

1) Ist das wahr?

JA / NEIN Nein, es gibt immer Zeit, wenn ich Prioritäten setze und meinen Zeitplan besser organisiere.

2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

JA / NEIN (Nein, ich kann nicht sicher sein, da ich möglicherweise Zeit für andere Aktivitäten freimachen könnte.)

3) Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Lass dir Zeit, das zu erforschen & zu spüren, bevor du weiter gehst! Wenn du magst & kannst, kannst du mit weiteren Unterfragen den Glaubenssatz weiter hinterfragen.)

Ich fühle mich gestresst und überfordert, was dazu führt, dass ich aufgeben oder meine Ziele vernachlässigen könnte.

4) Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken? (Schließe deine Augen & beobachte. Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken? Wie würdest du dein Leben leben, ohne diesen Gedanken?)

Ich wäre motivierter und würde nach kreativen Lösungen suchen, um regelmäßig Sport in meinen Zeitplan zu integrieren.

5) Umkehrungen:

- "Ich habe genug Zeit, um regelmäßig Sport zu treiben, wenn ich meine Zeit effizienter nutze."
- "Meine Zeit ist ausreichend, um regelmäßig Sport zu treiben, wenn ich meine Prioritäten entsprechend setze."
- "Die Zeit, die ich habe, reicht aus, um regelmäßig Sport zu treiben, wenn ich meine Zeitplanung optimiere."

Wie belastend ist der Gedanke für dich nach der Betrachtung? (0 = gar nicht, 10 = maximal) 5

Was benötigt es, um auf eine 3 zu kommen. Hier können weitere Glaubenssätze auftauchen. Zum Beispiel: Mehr Mut > Ich bin nicht mutig (genug). Diesen Gedanken kannst du auch wieder mit den vier Fragen & Umkehrungen betrachten.

ARBEITSBLATT

THE WORK

Dein Gedanke:

Wie belastend ist der Gedanke für dich aktuell (0 = gar nicht, 10 = maximal)

1) Ist das wahr?

JA

NEIN (Gehe direkt zu Punkt 3)

2) Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

JA

NEIN (Gehe zu Punkt 3)

3) Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? (Lass dir Zeit, das zu erforschen & zu spüren, bevor du weiter gehst! Wenn du magst & kannst, kannst du mit weiteren Unterfragen den Glaubenssatz weiter hinterfragen.)

4) Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken? (Schließe deine Augen & beobachte. Wer oder was wärst du ohne diesen Gedanken? Wie würdest du dein Leben leben, ohne diesen Gedanken?)

THE WORK und DR. WIR

Wie identifizieren wir nun Glaubenssätze die wir über andere Menschen haben?

Andere Menschen zu verurteilen, tun die meisten von uns ständig. Zum einen haben wir unsere eigene Welt mit unseren Glaubenssätzen über uns selbst & als ob das nicht schon genug wäre, „denken“ wir für andere auch noch mit und kreieren Vorannahmen.

Was meine ich damit?

„Mein Partner hört mir nicht zu“, „Meine Freundin soll sich so verhalten“,
„Mein Freund vertraut mir nicht“,

Ständig sind wir in Gedanken bei anderen und wissen über ihr Leben „besser“ bescheid. Häufig treffen wir Vorannahmen, nach denen wir uns fühlen & verhalten. So verwendest du das Arbeitsblatt „Urteile über deinen nächsten“. Schreibe über jemanden, dem du noch nicht vollständig vergeben hast, oder über eine belastende Situation, die irgendwann in deinem Leben passiert ist.

Schreibe so, als ob du diese Situation jetzt gerade erlebst. Es ist wichtig, dass du urteilend mit dem Finger nach außen zeigst, & dafür das „Urteile über deinen Nächsten“-Arbeitsblatt benutzt. Wenn du etwas über dich selbst wissen willst, dann urteile über jemand anderen.

Du kannst dich entscheiden über eine Person zu schreiben,

- die du nicht magst
- wegen der du dir Sorgen machst.
- wegen der du traurig warst
- wegen der du Angst erlebt hast
- wegen der du dich verwirrt fühlst

Du kannst auch über ganze Gruppen von Menschen wie Männer, Frauen oder Behörden schreiben. Hier sind ein paar Vorschläge, über wen du urteilen kannst: •Mutter, Vater, Kind(er) •Bruder, Schwester
•Partner*in, Ehemann, Ehefrau, Freund*in Feind*in, Fremde*n, Nachbar*in, Mitbewohner*in, Chef*in, Mitarbeiter*in •Kolleg*in, Lehrer*in, Politiker*in •Männer, Frauen, Gott

Wenn du anfängst, The Work zu nutzen, kannst du deine Urteile über Dinge wie Tod, Geld, Gesundheit oder deinem Körper hinterfragen. Wenn du erst einmal etwas Erfahrung damit hast, kannst du wirklich über absolut jede unangenehme Situation & jeden unangenehmen Gedanken, der in deinem Verstand auftaucht, ein „Urteile über deinen Nächsten“- Arbeitsblatt ausfüllen. Auf den nächsten Seiten findest du wieder Beispiele. Für jede Überzeugung & Glaubenssatz nutzt du wieder die vier Fragen & die Umkehrungen.

THE WORK

ARBEITSBLATT DR. WIR

Denke an eine stressvolle Situation mit jemandem —zum Beispiel an einen Streit. Während du über diesen konkreten Moment & Ort meditierst & beginnst wahrzunehmen, wie sich das anfühlte, fülle die folgenden Felder aus. Verwende kurze, einfache Sätze.

1.) In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, verletzt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich —und warum?

Ich bin auf _____ *wegen*

, weil _____

2.) In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____

3.) In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten? „Er/Sie sollte / sollte nicht...“

sollte/ sollte nicht _____

Jetzt untersuche jede deiner Aussagen mit den unten stehenden vier Fragen von The Work. Für die Aussage bei Frage Nr. 6 ersetze die Worte: Ich will nie wieder... mit Ich bin bereit... und Ich freue mich darauf... –wie verändert sich das Gefühl & der Gedanke? Die vier Fragen: Bsp.: Paul hat mich belogen.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zur Frage 3.) 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.) 3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? 4. Wer oder was wärest du ohne den Gedanken?

5.) Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Es ist in Ordnung, kleinlich & beurteilend zu sein.)

ist

6.) Was ist es bezüglich dieser Person und dieser Situation, das du nie wieder erleben willst? Ich will nie wieder

4.) Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut? Ich brauche von

, dass

Bsp.: Ich brauche von Paul, dass er mich nicht unterbricht. Ich brauche von ihm, dass er mir wirklich zuhört.

Kehre den Gedanken um Ich habe mich belogen. Ich habe Paul belogen. Paul hat mich nicht belogen. Paul hat mir die Wahrheit gesagt. Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.