

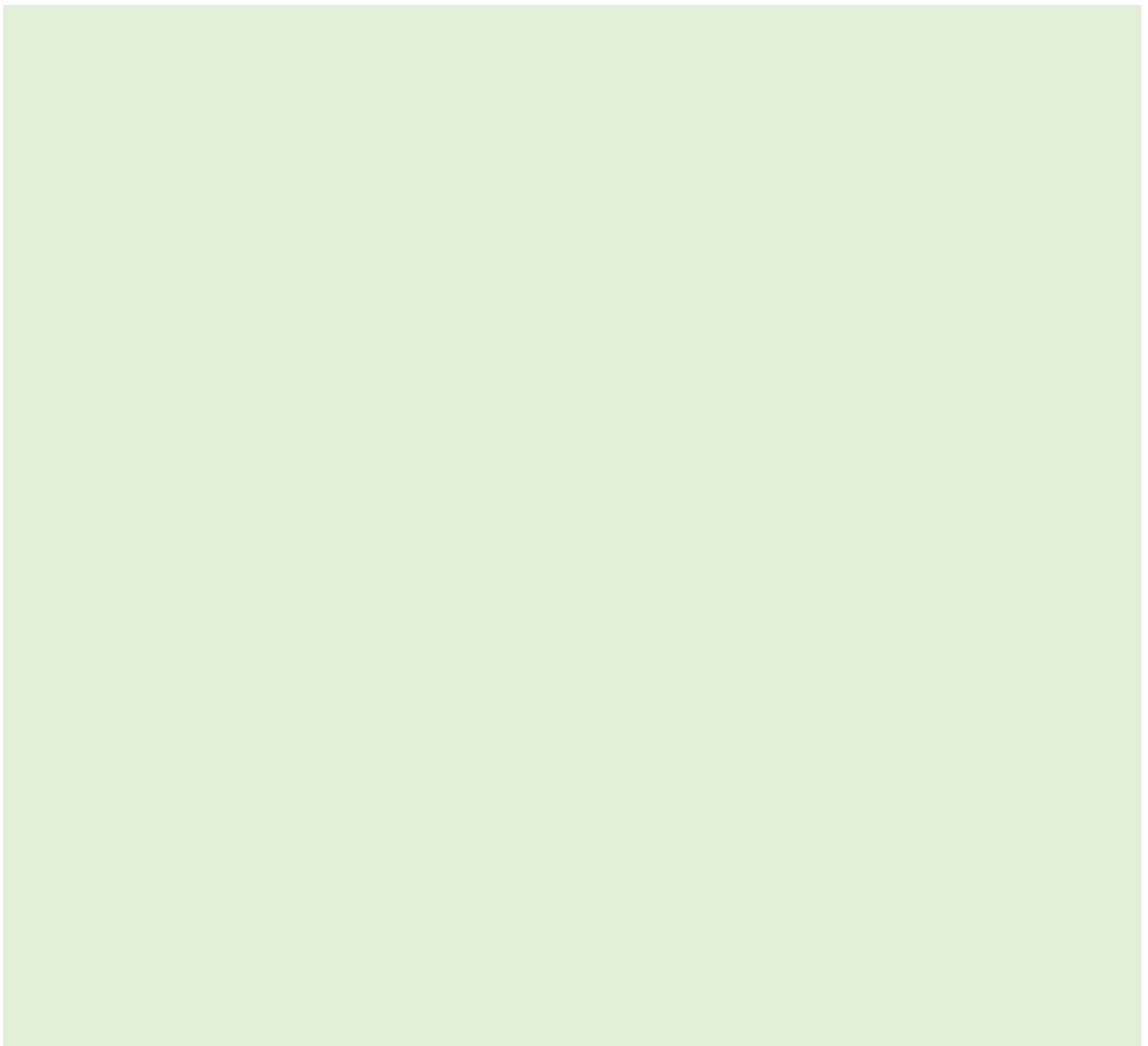
Glaubenssatzinventur

Sich Glaubenssätze bewusst machen:

Schritt **1** – Sammeln

Welche Sprichwörter, Überzeugungen, Glaubenssätze fallen dir ein?

Schreib sie hier auf und ergänze sie gern später immer weiter ...



Schritt 2 – Tiefer schauen (Staubwischen & Regale entleeren in der mentalen Lagerhalle)

Glaubenssätze wirken vor allem im Hintergrund und Unterbewusstsein. Man kann versuchen, sie auch indirekt zu erkennen. Zum Beispiel, in dem man sich Fragen stellt und versucht, in den Antworten versteckte Überzeugungen zu entdecken. Probiert es doch mal mit dieser hier und schreibt eure Antworten (ehrlich & ausführlich) dazu auf... Markiere dir im Anschluss mögliche Glaubenssätze!

Welches berufliche Ziel oder welchen Karriere Traum bist du noch nicht angegangen oder hast du noch nicht erreicht? Weshalb nicht?

Schritt 3 – Sortieren (Was von dem Inventar kann weg und was möchtest du behalten?)

Schau dir die über die ersten zwei Schritte aufgedeckten Glaubenssätze noch einmal genauer an. Prüfe für dich, welche dir besonders positiv und hilfreich erscheinen (und bleiben dürfen) und welche überholt und nicht förderlich sind – mit denen arbeitest du weiter!

Positive & hilfreiche Glaubenssätze:

Negative & hinderliche Glaubenssätze:

Schritt 4 – Priorisieren

Wahrscheinlich sind dir so einige spannende versteckte Überzeugungen bewusst geworden. Du kannst hier gern deine TOP 10 festhalten. Am Ende ist es einfacher, nur 1 bis max. 3 Glaubenssätze zur gleichen Zeit zu bearbeiten. Lass dir Zeit damit und gehe es gern in Etappen an – du musst die Welt nicht über Nacht verändern 😊

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

An Glaubenssätzen arbeiten:

Schritt 5 – Hinterfragen

Versuche dich pro Glaubenssatz an diesen Fragen entlang zu hangeln und die Überzeugungen an den Wurzeln zu packen und sie aktiv zu hinterfragen.

Ergänze sie gern weiter durch passende konstruktive W-Fragen (wo, wie, welche, wann, womit, ...).

Woher bzw. von wem stammt dieser Glaubenssatz? Woher weiß ich, dass das so ist?

Wann war er einmal hilfreich für mich?

Welche Bindung habe ich zu ihm? Wie tief sitzt er?

Wie hilfreich ist er noch? In welchen Situationen/Kontexten ist er noch hilfreich und in welchen nicht?

Wie wahr ist er? Fällt mir kein einziges Gegenbeispiel/-argument dazu ein?

Schritt 6 – Umformulieren

Finde für den Glaubenssatz eine positive Umformulierung, die du auch glauben kannst. Es muss nicht das absolute Gegenteil sein. Manchmal reicht eine mildere Form schon aus. Schreibe sie dir her und gern auch woanders auf – sie kann dir künftig als positive Affirmation, als eine Art bestärkendes Motto, dienen und darf wieder in dein Unterbewusstsein sacken.

Schritt 7 – Wiederholen

Schaffe dir Möglichkeiten, dich möglichst oft und regelmäßig mit deinen neuen hilfreichen Glaubenssätzen zu konfrontieren. Die alten hilfreichen kannst du gern ergänzen. Schreibe sie dir auf, spreche sie dir vor, hänge sie sichtbar auf etc. und lass dein Unterbewusstsein arbeiten 😊

Weitere Notizen ...