

# NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE VERÄNDERN

## EINE ÜBUNG

Es gibt kaum Dinge, die man unbedingt tun “muss” oder “sollte”; oft legen wir uns diese “Gebote” selbst auf. Unsere inneren Überzeugungen sind häufig bloße Illusionen – Ausdruck von Konflikten zwischen unserer inneren und der äußeren Welt, zwischen Verstand und Bauchgefühl, Logik und Intuition. Sie erschaffen eine Realität, die nur in unserem Kopf existiert. Wenn Sie das erkennen, können Sie negative Glaubensmuster überwinden.

- Schreiben Sie den Glaubenssatz auf, der Ihnen momentan am meisten widerstrebt (zB: “Ich habe keine Zeit für mich”). Spüren Sie, wie sich dieser Glaubenssatz in Ihrem Körper anfühlt.

---

- Erinnern Sie sich nun an mind. 3 Situationen, in denen der Glaubenssatz widerlegt wurde (zB weil Sie Zeit für einen Spaziergang hatten). Schreiben Sie drei Beispiele dafür auf.

---

---

- Lesen Sie das, was sie geschrieben haben, von unten nach oben. Erst die drei Widerlegungen, dann Ihren Glaubenssatz. Ist er noch zutreffend?
- Passen Sie nun Ihren Glaubenssatz an und notieren Sie ihn.

---

