

## **Glaubenssätze verändern**

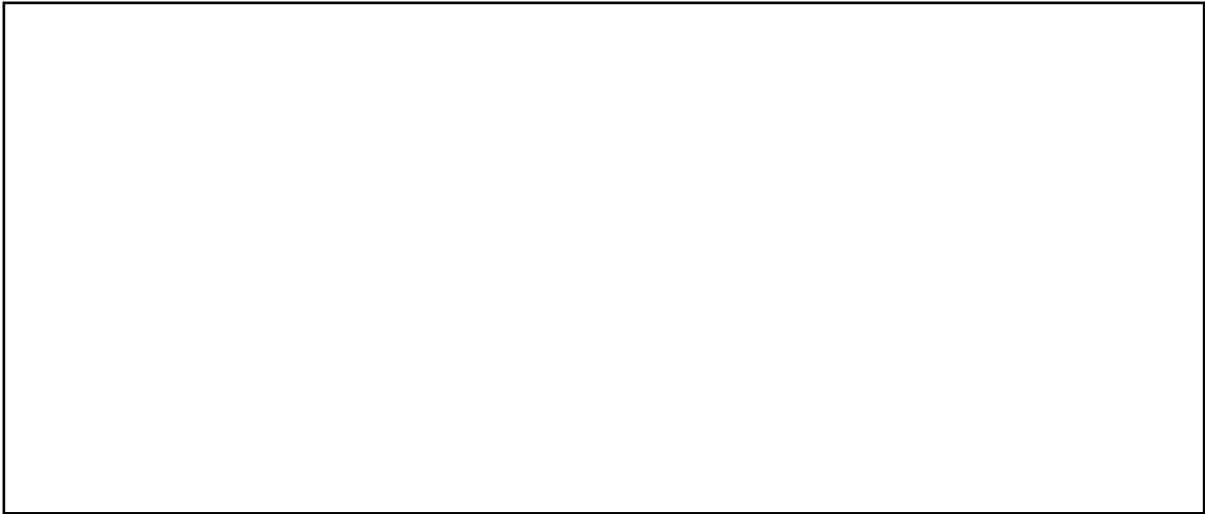
Nimm dir einen ruhigen Moment. Notiere deinen Glaubenssatz und beantworte die folgenden 9 Fragen.

Je ehrlicher und vielleicht schonungsloser du an die Beantwortung der Fragen herangehst, desto tiefer wird deine Selbsterkenntnis und umso wirkungsvoller kannst du deine einschränkenden Glaubenssätze umwandeln.

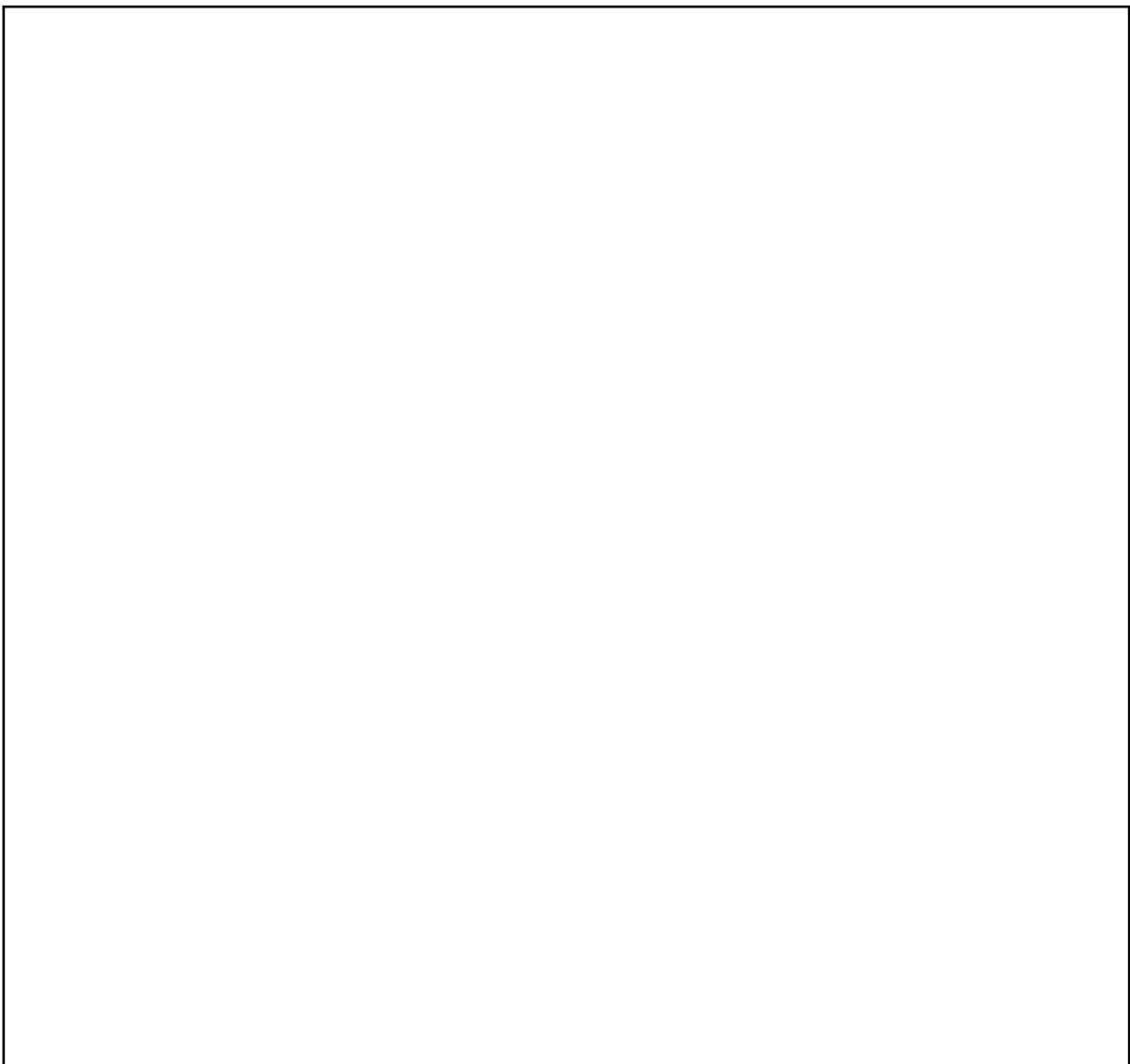
### **Mein Glaubenssatz:**

### **1. Wie schränkt mich dieser Glaubenssatz ein?**

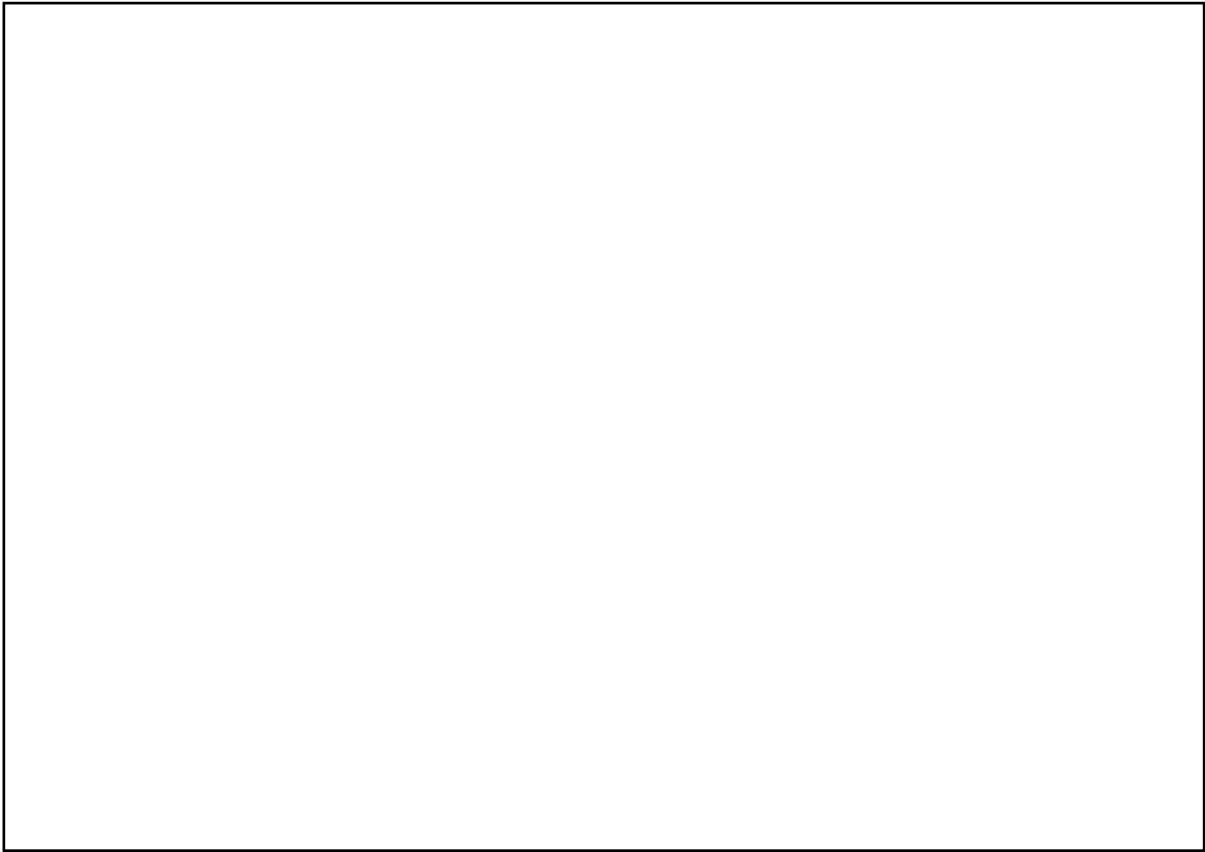
**2. Will ich das wirklich weiter glauben?**



**3. Woher weiß ich, dass das wirklich so ist?  
Wann, wo, mit wem habe ich diese Erfahrung gemacht?**



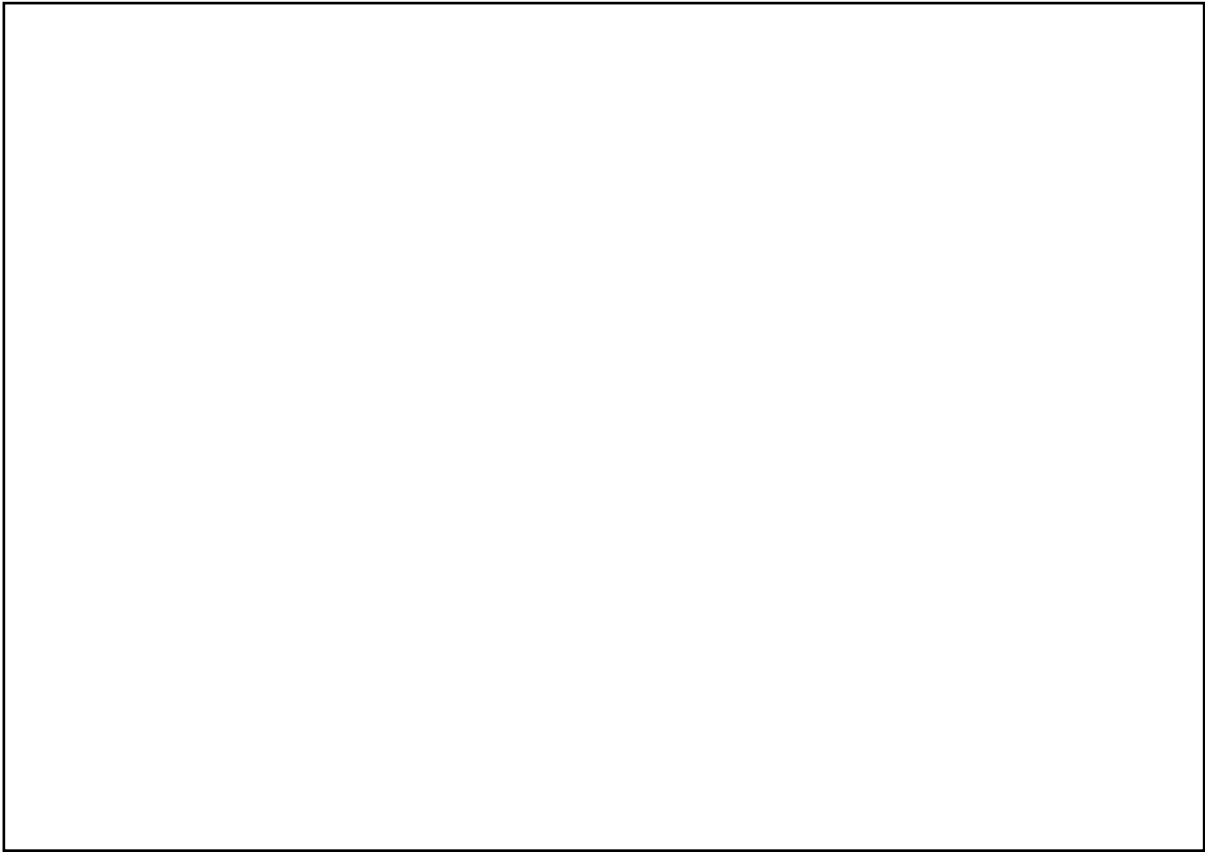
**4. Was wäre, wenn genau das Gegenteil wahr wäre?**



**5. Inwiefern nützt mir oder schützt mich mein Glaubenssatz?**




**6. Muss es immer notwendigerweise so sein?**



**7. Welche Beweise für das Gegenteil kenne ich?**



**8. Welche Menschen kenne ich, für die dieser Glaubenssatz nicht gilt?****9. Was könnte ich stattdessen glauben?**