

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die in unserem Unterbewusstsein wirken und oft unbewusst unser Leben prägen. Sie beeinflussen, wie wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt denken. Viele Glaubenssätze können uns aber auch einschränken, unser Selbstwertgefühl mindern und uns daran hindern, unser volles Potenzial zu leben. Deshalb kann es sehr befreiend sein, sich von diesen Überzeugungen zu befreien.

Anleitung zur Löschung

Hier ist eine Anleitung, wie man einschränkende Glaubenssätze erkennen und nach und nach auflösen kann:

1. Selbstbeobachtung: Die eigenen Denkmuster verstehen. Negative Aussagen wie „Ich bin nicht gut genug“, „Das schaffe ich nie“ oder „Die anderen sind immer besser“ deuten oft auf einschränkende Glaubenssätze hin.

2. Ursprung der Überzeugungen finden:

Viele Glaubenssätze entstehen durch Erfahrungen in der Kindheit, durch die Erziehung oder durch prägende Situationen im späteren Leben. Sie spiegeln oft Werte und Ansichten wider, die wir von anderen übernommen haben, ohne sie je wirklich zu hinterfragen.

Zum Beispiel: „Erfolg ist nur möglich, wenn man hart arbeitet“

3. Glaubenssätze bewusst hinterfragen: Hinterfrage jeden Glaubenssatz, der dich negativ beeinflusst. Die einfache Frage „Stimmt das wirklich?“ kann dabei sehr hilfreich sein. Überprüfe, ob dieser Glaubenssatz wirklich wahr ist oder ob es Beweise dafür gibt, dass das Gegenteil der Fall sein könnte.

Anleitung zur Löschung

4. Alternativen schaffen: Umformulieren in positive Überzeugungen. Finde eine positive, unterstützende Aussage, die den einschränkenden Glaubenssatz ersetzt.

Negative:

Ich bin nicht gut genug.

Ich kann das nicht.

Ich muss immer perfekt sein.

Niemand schätzt mich.

Positive:

Ich bin einzigartig und bringe wertvolle Stärken und Qualitäten mit.

Ich lerne jeden Tag dazu und werde besser.

Es ist okay Fehler zu machen.

Ich verdiene Anerkennung und ich ziehe Menschen an, die meinen Wert sehen!

5. Übung: Wiederhole diese neuen Überzeugung bewusst jeden Tag, um sie zu verinnerlichen und das alte Muster nach und nach ersetzt werden. Übe am besten täglich vor dem Spiegel.

Deine neuen Überzeugungen:

Negative:

Positive:



Du bist wertvoll.