

Übungsblatt Glaubenssatzinventar

Es ist leicht die eigenen Glaubenssätze, also das was du über dich und die Welt glaubst, zu identifizieren. Hier findest du ein Übungsblatt dazu, das es dir leicht macht, hinderliche und förderliche Glaubenssätze zu erkennen

Hinderliche Glaubenssätze...	Hilfreiche Fragen
<ul style="list-style-type: none"> • fühlen sich schlecht an. • enthalten oft Verneinungen. • enthalten oft einen Zwang „muss“. • erschweren dir einen Teilbereich deines Lebens. 	<ul style="list-style-type: none"> • Was fühlt sich im Leben schmerzvoll an? • Warum hast du einen Zielzustand noch nicht erreicht? • Was hindert dich an deinem Glück?

Förderliche Glaubenssätze...	Hilfreiche Fragen
<ul style="list-style-type: none"> • fühlen sich gut an. • machen stark. • unterstützen dich in deinem Leben. • erleichtern dir einen Teil deines Lebens. 	<ul style="list-style-type: none"> • Was fühlt sich in deinem Leben stimmig an? • Welche Gedankenmuster machen dich stark? • Wie hast du dein letztes Ziel erreicht? • Was sind deine Ressourcen?

Du kannst das folgende Blatt für unterschiedliche Teilbereiche deines Lebens bearbeiten: Partnerschaft, Beruf, Familie, Freizeit, Spiritualität, Gesundheit und Sport,...

	förderlich	hinderlich
Ich bin...		
Die anderen sind... Man...		
Die Welt ist... Die Umstände sind...		