



Selbstcoaching – Glaubenssätze

Derzeitiger Zustand	Soll Zustand
Beschreibung des derzeitigen Zustandes	Beschreibung des Soll Zustandes
Was ist der Nachteil am derzeitigen Zustand?	Was ist der Vorteil am Soll Zustand?
Was ist der Vorteil am derzeitigen Zustand?	Was ist der Nachteil am Soll Zustand?

Was hindert mich am Erreichen des Soll Zustands? (Hinderliche Glaubenssätze)

Für jeden Glaubenssatz:

1. Ist das wirklich wahr? Was spricht dagegen?
2. Welche Konsequenzen hat es, wenn ich das glaube?
3. Welche Konsequenzen hat es, wenn ich das Gegenteil glaube?
4. Welcher Mensch bin ich, wenn ich den hinderlichen Glaubenssatz gehen lasse?