



Glaubenssätze identifizieren

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 in den einzelnen Bereichen deines Lebens wahrzunehmen.

Zusätzlich findest du noch ein Beispielblatt um eine bessere Idee von Glaubenssätzen zu bekommen.

Förderliche Glaubenssätze...

- fühlen sich gut an.
- machen stark.
- unterstützen dich in deinem Leben.
- Erleichtern dir deinen Teil deines Lebens.

Hinderliche Glaubenssätze

- fühlen sich schlecht an.
- enthalten oft Verneinungen.
- enthalten oft einen Zwang „muss“.
- erschweren dir einen Teilbereich deines Lebens.

Hier findest du ein Übungsblatt, das es dir ermöglicht, hinderliche und förderliche Glaubenssätze in deinem Leben zu identifizieren. Dieses Übungsblatt brauchst du nicht vollständig auszufüllen. Es kann nämlich sein, dass dir manchmal entweder keine hinderlichen oder keine förderlichen Glaubenssätze einfallen.

Glaubenssätze zu identifizieren ist leicht wenn du im Folgenden einfach die Sätze ergänzt.

Wenn dir Glaubenssätze einfallen, die nicht dem Muster entsprechen, dann schreibe sie trotzdem dazu.

Beziehung und Partnerschaft

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

Arbeit und Karriere

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

Familie und Freunde

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

Gesundheit und Sport

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

Persönlichkeitsentwicklung

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

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

Glück und Veränderung

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

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