



Förderliche Glaubenssätze? Mach aus hinderlichen Glaubenssätze förderliche

Aus hinderlichen Glaubenssätzen förderliche zu machen, indem du nur das Gegenteil daraus machst ist sehr gut möglich.

Wenn dein hinderlicher Glaubenssatz lautet „Ich bin blöd“, dann könntest du dich entscheiden „Ich bin klug“ zu glauben. Das gelingt vielen Menschen, einigen allerdings nicht so leicht. Deshalb ist es klug, jeden förderlichen Glaubenssatz als Lernprozess zu definieren. So ist es in diesem Fall leichter zu glauben: „Ich kann lernen und mir Wissen aneignen.“

Alter hinderlicher Glaubenssatz:

Nutzen des alten Glaubenssatzes:

Was hat der alte Glaubenssatz sinnvollerweise sichergestellt?

Neuer Glaubenssatz mit dem alten Nutzen und noch mehr...

Checke deinen neuen Glaubenssatz noch einmal:

- Fühlt er sich stimmig und gut an?
- Ist er positiv formuliert? (keine Verneinungen)
- Ist der Prozess (z.B. des Lernens) inkludiert?
- Gibt es einen Bezug zu anderen Menschen? (Sinnkomponente)