



Begrenzende Glaubenssätze
transformieren

Inhalt

- Was sind Glaubenssätze?
- Glaubenssätze identifizieren
- Glaubenssätze transformieren
 - Neuen GS finden und verankern

Unsere begrenzende „Box“ besteht aus:

- Überzeugungen/ Glaubenssätze
- Verinnerlichte Normen und Regeln
- Erfahrungen



Was sind Glaubenssätze?

Die meisten unserer begrenzenden Glaubenssätze sind in unserer Kindheit in Situationen entstanden, **in denen wir uns falsch oder abgelehnt fühlten** und sind **Schutzmechanismen**.

In der Kindheit sind diese überlebensnotwendig – im Erwachsenenalter sind sie hingegen sehr hinderlich, damit wir „frei“ und souverän sein können.

Wir sind nicht die „Box“

Unsere Box diente dem Überleben und unserem Schutz.
Doch ab einem gewissen Zeitpunkt wird unsere Box zu
einem einengenden Gefängnis.

Wir können unsere Glaubenssätze transformieren und
damit unsere Möglichkeiten erweitern.

Beispiele für begrenzende Glaubenssätze

- Ich bin wertlos/ unattraktiv
- Ich habe immer Pech
- Niemand mag mich
- Ich werde immer übersehen
- Mir gelingt nichts
- Das Leben ist schwierig
- Geld muss man sich hart erarbeiten
- Ich muss mich zusammenreißen und darf meine Gefühle nicht zeigen
- Ich schaffe das nicht

Glaubenssätze identifizieren

Die Zauberfee

- Stelle Dir vor, eines Morgens war eine Zauberfee da und Du bist genau der Mensch, der Du schon immer sein wolltest.
 - Gibt es da einen Widerstand in Dir? Wie klingt er bzw. was sagt er?

Persönliches Erlaubnisprofil

- Gibt Auskunft darüber, in welchen Bereichen wir uns begrenzen.

Glaubenssätze identifizieren

Erinnerung aus dem Elternhaus:

- Was hast du als Kind oft von Deinen Eltern gehört?

- Stelle dir eine Situation mit einem Elternteil von dir vor, die du richtig doof fandst (**bitte nicht gleich die schlimmste Situation wählen!**).

Was hat das Verhalten Deiner Eltern in Dir hervorgerufen?

Spüre in das Kind rein. Was hat das Kind damals gebraucht (unerfülltes Bedürfnis).

Welche Möglichkeiten hast du heute, dich für dein Bedürfnis einzusetzen?

Übung „Waagschale“

- Welche Bedürfnisse versuchst Du Dir zu erfüllen, indem Du Deinen Glaubenssatz für wahr hältst?
- Welche Bedürfnisse kommen dabei zu kurz?
- Suche auf jeder Seite das wichtigste Bedürfnis heraus.
- Willst Du Deinen Glaubenssatz behalten?
- Wie lassen sich beide Bedürfnisse in Dein Leben integrieren? Wie könnte ein Satz klingen, indem für beides gesorgt ist?



Der Focus der Transformation

- Welche Bedürfnisse sind auf der Strecke geblieben?
- Welche Bedürfnisse wurden erfüllt?
 - **Würdigung dessen, dass der GS einmal Sinn gemacht hat.**