



## LESSON 19

# LÖSE BLOCKIERENDE GLAUBENSSÄTZE AUF ÜBUNG - GLAUBENSSÄTZE UMPROGRAMMIEREN

Der Moment, in dem wir einen blockierenden Glaubenssatz auflösen, ist ein Wunder. Wir kommen aus der Angst in die Liebe. Dieser Moment ist der Schlüssel für deine Transformation auf allen Ebenen – für dich, deine Beziehung zu deinen Kindern, deinem Partner, deinen Finanzen, deinen Beruf, deine Gesundheit.

Es ist, als würdest du einen Staudamm einreißen und alles kommt wieder ins Fließen.

Heute geht es darum, deinen Hauptglaubenssatz zu entlarven, der dir bis jetzt zwar in irgendeiner Weise gedient hat, heute aber dysfunktional ist. Und diesen negativen Glaubenssatz durch einen positiven, nämlich den höchstmöglichen Glaubenssatz zu ersetzen.

**Ich bin zu dumm.**

**Ich bin zu viel.**

**Ich bin zu  
klein/groß  
dick/dünn.**

**Ich bin  
nicht wichtig.**

### Die 7 Hauptglaubenssätze

**Ich bin überflüssig.**

**Ich bin falsch.**

**Ich nicht genug.**



## LESSON 19

# LÖSE BLOCKIERENDE GLAUBENSSÄTZE AUF ÜBUNG - GLAUBENSSÄTZE UMPROGRAMMIEREN

Die Übung **“Glaubenssätze umprogrammieren”** ist eine Weiterentwicklung von Katie Byrons „The Work“.

Nimm dir dafür gerne Papier und Stift.

### 1. Hauptglaubenssatz erkennen

Lies dir die 7 Hauptglaubenssätze durch.

Welcher Glaubenssatz geht mit dir am meisten in Resonanz?

Welchen Satz denkst du besonders häufig?

Bei welchem Glaubenssatz spürst du die stärksten Emotionen?

Was fühlst du?

### 2. Hauptglaubenssatz hinterfragen

Stelle dir ehrlich die folgenden 3 Fragen

Ist das wahr?

Ist das wirklich wahr?

Kannst du mit 100%iger Sicherheit sagen, dass das wahr ist?

### 3. Den Preis erkennen

Erkenne den Effekt, den das Festhalten an diesem Glaubenssatz für dich hat.

Kannst du erkennen, wie dieser Glaubenssatz dein Denken, Fühlen, Handeln beeinflusst?

Wie wird es dein Leben beeinflussen, wenn du weiter an diesem Glaubenssatz festhältst?

Wie fühlst du dich bei diesem Gedanken?

Welche Entscheidungen wirst du treffen/nicht treffen?



## LESSON 19

# LÖSE BLOCKIERENDE GLAUBENSSÄTZE AUF ÜBUNG - GLAUBENSSÄTZE UMPROGRAMMIEREN

### 4. Neue Perspektive einnehmen

Fühle dich nun in eine neue Version von dir selbst hinein.

Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Was wäre alles für dich möglich?

Was könntest du anders machen?

Wie fühlt sich das an?

### 5. Höchstmöglichen Glaubenssatz finden

Drehe nun den blockierenden Glaubenssatz für dich um.

Finde deinen neuen, höchstmöglichen Glaubenssatz.

Sprich ihn mehrmals hintereinander laut aus.

Wie fühlst du dich mit deinem neuen Glaubenssatz?

Welche Emotionen löst er in dir aus?

### 6. Neuen Glaubenssatz bestätigen

Finde mindestens 10 Beweise dafür, dass dieser Glaubenssatz stimmt.

Mache dir dafür eine 10+ Liste.

Lege sie an einen Platz, an dem du sie oft liest.

