

## Meine hilfreichen Glaubenssätze über mich

Sammle hier auf dich selbst bezogene Glaubenssätze, die für dich hilfreich sind, oder die du als wichtig und positiv für dich erkennst. Du erkennst sie an Aussagen wie:

*Ich bin/bin nicht ...*

*Ich darf/darf nicht ...*

*Ich konnte schon immer/noch nie ...*

*Ich muss/muss nicht ...*

und anderen auf dich bezogenen Gedanken, die immer wiederkehren und im Allgemeinen für dich hilfreich und positiv sind. Notiere anschließend, wo und wie sich dieser Glaubenssatz in deinem auswirkt.

*mein Glaubenssatz*

1

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

2

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

3

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

4

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

5

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

6

mein Glaubenssatz

wo er sich auswirkt

wie er sich auswirkt

7

mein Glaubenssatz

wo er sich auswirkt

wie er sich auswirkt

8

mein Glaubenssatz

wo er sich auswirkt

wie er sich auswirkt

9

mein Glaubenssatz

wo er sich auswirkt

wie er sich auswirkt

10

mein Glaubenssatz

wo er sich auswirkt

wie er sich auswirkt

...auf der nächsten Seite geht es weiter

# Meine hilfreichen Glaubenssätze über die Welt

Sammle hier Glaubenssätze über die Welt, die für dich hilfreich sind, oder die die als wichtig und positiv für dich erkennst.

Du erkennst sie an Aussagen wie: *Die Welt ist/ist nicht ...*  
*Menschen sind/sind nicht ...*  
*Man darf/darf nicht ...*  
*Es ist/ist nicht ...*

und anderen auf die Welt und das Leben bezogenen Gedanken, die immer wiederkehren. Auch Sprichwörter können dazu gehören. Notiere auch hier anschließend, wo und wie dieser Glaubenssatz in deinem Leben hilfreich ist.

*mein Glaubenssatz*

1

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

2

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

3

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

4

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

5

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

6

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

7

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

8

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

9

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

10

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

...auf der nächsten Seite geht es weiter

## Meine einschränkenden Glaubenssätze über mich

Samble hier auf dich selbst bezogene Glaubenssätze, die dich einschränken, belasten, oder in einer anderen Art und Weise zu Konflikten in dir oder mit anderen führen. Du erkennst sie an Aussagen wie

*Ich bin/bin nicht ...*

*Ich darf/darf nicht ...*

*Ich konnte schon immer/noch nie ...*

*Ich muss/muss nicht ...*

und anderen auf dich bezogenen Gedanken, die immer wiederkehren und im Allgemeinen für dich einschränkend und negativ sind. Notiere anschließend, wo und wie dich jeder dieser Glaubenssätze in deinem Leben einschränkt.

*mein Glaubenssatz*

1

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

2

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

3

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

4

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

5

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

6

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

7

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

8

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

9

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

10

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

...auf der nächsten Seite geht es weiter

# Meine einschränkenden Glaubenssätze über die Welt

Sammele hier auf die Welt bezogene Glaubenssätze, die dich einschränken, belasten, oder in einer anderen Art und Weise zu Konflikten in dir oder mit anderen führen. Du erkennst sie an Aussagen wie

*Die Welt ist/ist nicht ...*

*Menschen sind/sind nicht ...*

*Man darf/darf nicht ...*

*Es ist/ist nicht ...*

und anderen auf die Welt bezogenen Gedanken, die immer wiederkehren und im Allgemeinen für dich einschränkend und negativ sind. Notiere anschließend, wo und wie dich jeder dieser Glaubenssätze in deinem Leben einschränkt.

*mein Glaubenssatz*

1

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

2

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

3

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

4

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

*mein Glaubenssatz*

5

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

6

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

7

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

8

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

9

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

10

*mein Glaubenssatz*

*wo er sich auswirkt*

*wie er sich auswirkt*

Super! Du hast es geschafft und eine Menge über dich und deine Glaubenssätze in Erfahrung gebracht. Es lohnt sich diese Übung immer mal wieder zu machen und zu schauen, wie sich deine Glaubenssätze im Laufe der Zeit verändern.