

Glaubenssätze transformieren

Erlaube dir zu urteilen und alles laut auszusprechen, was es in dir denkt.

Verbinde dich mit deinem Herzen, lege die Hand auf die Mitte deiner Brust, wenn du willst, schließe die Augen.

Finde den Glaubenssatz, der aus deinem tiefsten Herzen kommt. „Ja, genau ! Das ist er!“

Schreib ihn auf ein leeres Blatt Papier.

z.B. Markus versteht mich nicht.

Stelle dir jetzt 4 Fragen:

-
-
-

1. Ist das wahr? / Ist der Gedanke wahr?
2. Kannst du dir 100% sicher sein, dass das wahr ist? / wie ist die Realität?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
wie ist dein Leben, dein Alltag mit diesem Gedanken o wie fühlt sich das für deinen Körper an, ist da irgendwo ein Schmerz, Druck?

welches Gefühl hast du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
(Traurigkeit, Angst, Wut, Hass, Scham, Schuld, Ohnmacht, Starre, Unsicherheit,...)

Mach dieses Gefühl der ... (z.B. Traurigkeit), ... so groß wie möglich und nimm den Körper mit!

Ist noch ein Rest des Gefühls der Schuld, Wut.. da?

Mach den **Rest** des Gefühls der (z.B. Schuld) so groß wie möglich und nimm den Körper mit!

4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

wie ist dein Leben, dein Alltag ohne diesen Gedanken?

wie fühlt sich das für deinen Körper an? Leicht, geöffneter Brustkorb?

Welches Gefühl hast du, ohne diesen Gedanken? z.B. Freude, Glücksempfinden

Mach dieses Gefühl der Freude so groß wie möglich und nimm den Körper mit und nimm dieses Gefühl in den Alltag mit ;-)

Zusatzaufgabe: Finde nun Umkehrungen und Beispiele:

Bei den Umkehrungen kannst du erfinderisch und spielerisch sein. Durch den Spiegel anderer entdeckst du ungekannte Seite von dir selbst.

z.B. „Markus versteht mich nicht“ zu „Markus versteht mich“ umgekehrt werden. Eine weitere Umkehrung ist „Ich verstehe Markus nicht“ oder „Ich verstehe mich selbst nicht“

Finde überzeugende und echte Beispiele, die für dich belegen, dass auch diese Aussage wahr ist.