

Negative Glaubenssätze in 5 Schritten auflösen

Denkmuster identifizieren

Schreibe alle Glaubenssätze, Denkmuster und Überzeugungen auf, die dir einfallen, OHNE zu bewerten.



In jeden Satz hineinspüren

Spüre, welches Gefühl dieser Glaubenssatz in dir auslöst. Entspricht er zu 100% der Wahrheit?

Den Glaubenssatz überprüfen

Stelle dir Fragen wie “Von wem stammt der Glaubenssatz?” oder “Gibt es einen Grund, an diesem Satz festzuhalten?”



Glaubenssätze transformieren

Formuliere deinen Ausgangssatz um. Aus “Geld macht nicht glücklich” wird „Geld hilft mir, ein sorgenfreies Leben zu führen.“

Positive Glaubenssätze wiederholen

Schreibe deine positiv formulierten Sätze auf ein Post-It, das du gut sichtbar platzierst und nutze es als Affirmation.

