

Die Macht Ihrer Glaubenssätze

Die Gesamtheit aller Glaubenssätze, die Sie zu sich selbst haben, ergeben Ihr Selbstbild.

Ihre Glaubenssätze sind Ihre eigenen Gesetze, nach denen Sie handeln.

Ihre Gesetze kreieren Ihre Erfahrungen, die Sie in Ihrem Leben machen.

Ihre Glaubenssätze erschaffen Ihre Lebensumstände.

5 Schritte, die alte hinderliche Glaubenssätze entkräften und neue, förderliche Glaubenssätze installieren.

1. Erkennen / Bewusstmachung alter, hinderlicher Glaubenssätze

Der erste Schritt ist, sich der eigenen hinderlichen Glaubenssätze bewusst zu werden.

In Lebensbereichen, in denen Sie immer wieder auf (oft die gleichen) Probleme stoßen, in Situationen, in denen Sie sich immer wieder ärgern, frustriert fühlen oder in denen Sie unangenehme Gefühle entwickeln, stecken meist ein oder mehrere destruktive Glaubenssätze, die Sie sich irgendwann in der Vergangenheit oder als Sie Kind waren, zu eigen gemacht haben.

Haben Sie Schwierigkeiten mit Ihrem Selbstbewusstsein, suchen Sie alte, hinderliche Glaubenssätze, indem Sie sich fragen:

Was habe ich als Kind und im Laufe meines Lebens immer wieder gehört, erlebt, was mich unsicher werden lassen hat?

Bsp.:

Lass das sein, das kannst Du nicht...
Geh da weg, Du machst alles kaputt...
Deine Schwester ist viel lieber als Du...
Du bist ein ungezogenes Kind, mit Dir haben wir immer Probleme...
Denkst du, du bist etwas Besonderes?
Kannst Du nicht einmal etwas richtig machen...

Wenn Sie immer wieder einen dieser Glaubenssätze suggeriert bekommen haben, sitzt er tief in Ihrem Unterbewusstsein und sorgt heute noch dafür, dass Sie sich in bestimmten Situationen unsicher fühlen.

Welche Verhaltensweisen eines Elternteils oder der Grosseltern haben Sie immer wieder erlebt und vielleicht übernommen?

- ungesundes Essen
- übermässiger Alkoholgenuss
- beleidigendes Verhalten
- unehrliches Verhalten
- respektloses Verhalten
- Streit über Geld
- Gedanken von Mangel
- ...

Welche Überzeugungen haben sie aus diesen Verhaltensweisen anderer Menschen entwickelt?

- Alle Männer sind...
- Frauen sind...
- Menschen sind...
- Männern / Frauen kann man nicht trauen
- Geld verdienen ist schwer
- Gute Jobs wachsen nicht an Bäumen
- Reiche Menschen sind...
- In meiner Familie sind alle dick, das liegt an den Genen...
- übermässiger Alkoholgenuss ist okay, das hat mein Vater auch gemacht...

1. Schritt:

Identifizieren Sie alte, sie behindernde Glaubenssätze / hinderliche Gedankenmuster.

Ihr hinderlicher Glaubenssatz:

Ihr neuer, hilfreicher Glaubenssatz

1.
2.
3.
4.
5.

Hier lochen

2. Wählen Sie sich einen neuen, Ihnen dienlichen Glaubenssatz anstelle des alten hinderlichen Glaubenssatzes.

Oftmals ist ein neuer, guter, dienlicher Glaubenssatz genau das Gegenteil des alten, hinderlichen Glaubenssatzes.

Bsp.: Anderen Menschen kann man nicht trauen —> Menschen sind im Grunde gut

Man muss hart arbeiten, wenn man etwas erreichen will —> Je entspannter ich bin, desto leichter, besser und effektiver kann ich das tun, was mir Freude macht.

Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein —> Ich lebe ein glückliches und harmonisches Leben.

Sprachen lernen liegt mir nicht. —> Eine neue Sprache lerne ich schnell und mit Leichtigkeit.

Ich könnte niemals vor vielen Menschen reden. --> Ich habe riesigen Spaß daran, vor anderen Menschen zu reden und ihnen mit meinem Wissen und meinen Fähigkeiten Nutzen zu bieten...

3. Entkräften der alten hinderlichen Glaubenssätze

Stellen Sie sich einen Glaubenssatz wie eine Tischplatte vor. Diese Tischplatte wird von mindestens 3 Tischbeinen gestützt (Ihre Erlebnissen, die zu Ihrem Glaubenssatz geführt haben) Ihre Referenzerlebnisse (Tischbeine) stützen die Tischplatte, geben ihr Stabilität.

Jetzt geht es darum, den alten Glaubenssatz zu entkräften. Wir sägen sozusagen ein Tischbein nach dem anderen ab, bis der Tisch in sich zusammenfällt.

Sie stellen sich Fragen, die Zweifel an Ihrem alten Glaubenssatz säen und negative Gefühle mit Ihrem alten, hinderlichen Glaubenssatz verbinden.

Fragen, die Ihren alten Glaubenssatz entkräften und negative Gedanken mit diesem Glaubenssatz verbinden.

- **Was ist lächerlich, dumm oder nicht wahr an meinem alten, schädlichen Glaubenssatz?**
- **Wie hat mich dieser alte Glaubenssatz in der Vergangenheit behindert?**
- **Was hat es mich bisher gekostet, diesen alten Glaubenssatz zu haben?**
- **Was habe ich dadurch versäumt?**
- **Was würde dieser alte Glaubenssatz in Zukunft kosten, wenn ich an diesem festhalten würde?**

Beantworten Sie diese Fragen schriftlich:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

^
--
Hier lochen
--
v

4. Speichern und festigen Sie Ihren neuen, dienlichen Glaubenssatz

Hier verbinden wir positive, angenehme Gefühle mit Ihrem neuen Glaubenssatz.

Wie? Indem Sie sich die folgenden Fragen stellen:

- **Was ist so toll an Ihrem neuen Glaubenssatz?**
- **Wie wird Sie dieser neue Glaubenssatz weiterbringen?**
- **Was wird Ihnen dieser neue Glaubenssatz ermöglichen?**
- **Was wird Ihr neuer Glaubenssatz verändern, verbessern?**
- **Was werden Sie fühlen?**

Malen Sie sich Ihre Zukunft in den rosigen Farben aus. Beschreiben Sie alles sehr emotional. Lassen Sie Ihren guten Gefühlen freien Lauf!

Beantworten Sie diese Fragen schriftlich:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Suggestieren Sie sich Ihren neuen Glaubenssatz immer und immer wieder.

Wiederholen Sie, lesen Sie Ihren neuen Glaubenssatz immer und immer wieder, mindestens 2x pro Tag, morgens, direkt nach dem Aufstehen und abends, vor dem Einschlafen, für 60 Tage.

Wenn Sie sich diesen neuen Glaubenssatz täglich 2, besser mehrmals wiederholen, prägen Sie ihn innerhalb von 60 Tagen tief in Ihr Unterbewusstsein. Ihr Unterbewusstsein akzeptiert Ihren neuen Glaubenssatz und er beginnt unbewusst zu wirken.

Wenn Sie sich wieder bei destruktiven Gedanken erwischen, unterbrechen sie diese Gedanken bewusst und suggestieren Sie sich Ihren neuen Glaubenssatz immer und immer wieder.

Wenn Sie bemerken sollten, dass Sie in ihr altes, destruktives Denkmuster zurück fallen, wiederholen Sie die 5 Schritte.

Denken Sie daran: Der Schlüssel zur Veränderung sind Ihre Emotionen, die Sie beim Beantworten der Fragen empfinden.



Alles Gute von der freundlichen, herrlich warmen Sonneninsel Zypern,
Ihr Marcel Meghari

Platz für Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....