

Glaubenssätze

1. Nachfolgend findest Du eine Liste einiger **typischer Glaubenssätze**. Bitte kreuze an, in welchen Du Dich wiederfindest. Spüre nach, welche dieser Sätze, Dich emotional triggern.

- Ich bin nichts wert.
- Ich gehöre nicht dazu.
- Ich bin allein.
- Ich habe es schwer.
- Ich muss gehorchen, spüren, funktionieren.
- Ich darf nicht laut sein.
- Egal was ich mache, nie ist es richtig.
- Niemand mag mich.
- Ich darf mich nicht so wichtig nehmen.
- Ich bin eine Last.
- Ich muss mich zusammenreißen.
- Ich bin nicht in Ordnung.
- Keiner hat mich lieb.
- Ich muss aufpassen, dass ...
- Niemand kümmert sich um mich.
- Ich bin nicht gut genug.
- Ich werde nicht gesehen.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Da muss ich allein durch.
- Ich muss mir Liebe verdienen.
- Ich muss stark sein.
- Ich bin falsch. Mit mir stimmt was nicht.
- Ich muss mich anstrengen, ein guter Mensch zu werden.
- Ich darf mich nicht gehen lassen.
- Wie es mir geht, interessiert keinen.

2. Versuche Dich in der kommenden Woche genau zu beobachten. Achte besonders auf Momente, in denen es Dir schlecht geht und frage Dich, was Du in diesen Momenten gerade zu Dir gesagt oder über Dich gedacht hast. Notiere Dir den dahinterstehenden Glaubenssatz bei mindestens 5 Situationen.

| Situation | Gedanke | Glaubenssatz |
|---|---|----------------------------------|
| Ein Bild gerade aufhängen oder eine Wand streichen. | Ich traue mich nicht selbst ein Bild aufzuhängen oder eine Wand zu streichen. Für alles handwerkliche brauche ich Hilfe. | Ich bin handwerklich eine Niete. |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

3. Schau Dir Deine Glaubenssätze genauer an und notiere in der nachfolgenden Tabelle:

- Welche fünf Glaubenssätze sind die wichtigsten bzw. leiten Dich am häufigsten?
- Von wem hast Du die Glaubenssätze übernommen? Wer hat diese Sätze häufig zu Dir gesagt? Wo hast Du gehört, dass man so sein sollte? Wie bist Du dazu gekommen, so zu denken?
- Welche Glaubenssätze helfen Dir dabei, deine Ziele zu verwirklichen und welche stehen Dir eher im Weg? Falls sie Dir im Weg stehen, welchen Schaden richten diese Glaubenssätze an? Wovon halten sie Dich möglicherweise ab?

| Glaubenssatz | Von wem habe ich ihn? | Ist er für mich Hilfreich? | Welchen Schaden verursacht er? | Wie kannst den Glaubenssatz umformulieren, um dienlich zu sein? |
|----------------------------------|--|----------------------------|---|---|
| Ich bin handwerklich eine Niete. | Meine Mutter/ Vatter/ Onkle ...sagte es mal bei.. | nein | Dass ich es nicht mal versuche und von vor vorne rein schon aufgebe. Dass ich hilflos da stehe. | Ich habe handwerklich noch keine Erfahrungen gesammelt. |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |