

Hinderliche Glaubenssätze mit Hilfe Deiner Werte löschen oder transformieren



1. Unangenehme Situation/Person **objektiv** reflektieren:
Was ist tatsächlich passiert? Was hätte eine außenstehende, unbeteiligte Person neutral beobachten können?
2. Welches konkrete Ereignis/Verhalten verursacht **in meiner Welt** meinen Unmut?
3. Wie hätte ich mir das Geschehene statt dessen lieber **gewünscht**?
4. Welche Eigenschaft/en, welche/n **Wert/e** hätte ich mir gewünscht?
5. Formuliere diesen erwünschten Idealzustand als (Glaubens-)Satz mit **"sollte"**.



6. Reflektiere:
Ist dieser Glaubenssatz **Grund** dafür, dass ich mich unwohl fühle, verletzt werde, Stress aufkommt, Konflikte entstehen...?

7. Kann ich meinen Glaubenssatz **relativieren**? Oder müssen alle anderen Menschen auf der Welt diesem Satz tatsächlich folgen? Damit es mir gut gehen kann? Ist mein Wohlgefühl wirklich davon anhängig?

8. Wie kann ich den Satz **umformulieren**? Sodass er mir gut tut? Sodass ich unabhängig davon werde, ob andere meiner Vorstellung folgen?

9. Formuliere Deinen neuen Glaubenssatz nun so, dass er **für Dich gilt und Du nach ihm leben kannst, selbstwirksam und frei.**

Mein neuer Glaubenssatz: