

Mental & Bewusstseinstraining mit Lias Ursprungsgedanke

Glaubenssätze und Sabotageprogramme

VORBEREITUNG

Im Anerkennen & Liebe dessen was da ist, liegt eine unendliche Kraft und Heilung. Es macht dich in der Tiefe frei, hinzuschauen & anzuerkennen was ist.

Mach einfach eine Bestandsaufnahme.

Es ist auch wundervoll, wenn du möchtest, dein Leben in Bereiche einzuteilen (Familie, Beziehung, Freundschaften, Beruf, ...):

Was liegt auf deinem Tisch? Was ist gerade da?

Wie sieht dein Leben gerade aus?

Wie geht es mir in den unterschiedlichen Lebensbereichen?



EINLEITUNG

Wir nehmen unsere Glaubenssätze mit in unser Erwachsenenalter - sie bestimmen darüber, wie wir die Welt wahrnehmen und sie interpretieren. Entsprechend beeinflussen sie maßgeblich unser Fühlen, Denken & Handeln.

Wenn wir die Welt durch die Augen unseres Schattenkinds sehen, sehen wir uns dann kleiner und die anderen größer. Dadurch können wir leicht die Absichten unserer Mitmenschen fehlleiten und sind geneigt, sie entweder abzuwerten oder zu idealisieren.

Glaubenssätze weisen immer bestimmte Formulierungen auf wie

„*ich muss...*“

„*ich bin...*“

„*ich darf nicht...*“

Kein Glaubenssatz ist zb. „ich bin traurig“ DAS ist ein Gefühl, hinter dem manchmal ein Glaubenssatz wie „ich bin wertlos“ stecken kann. Gefühle wie Wut, Angst, Trauer usw. drücken keine Glaubenssätze aus, sondern sind in der Regel die Reaktion auf Glaubenssätze.

Ebenso wenig drückt ein Glaubenssatz eine Intention aus wie „ich will perfekt sein“ dies ist eine Intention, die aus dem Glaubenssatz „ich muss perfekt sein“ resultieren könnte.



1 TRAINING - ÜBUNG

Betrachten wir ein paar Glaubenssätze, wenn dir etwas bekannt vor kommt, oder du sogar dich darin erkennst, oder sie in dir ein unangenehmes Gefühl auslösen, dann kreise diese ein:

Glaubenssätze rund um den Selbstwert

ich genüge nicht
ich bin nicht okay
ich bin nichts wert
ich bin schlecht
ich bin hässlich
ich bin zu dick
ich bin dumm
ich taue nichts
ich bin ein Versager

Glaubenssätze rund um Beziehungen

ich falle zur Last
ich bin nicht wichtig
ich bin für deine Laune verantwortlich
ich muss auf deine Gefühle Rücksicht nehmen
ich bin unerwünscht
du liebst mich nicht
du hasst mich
ich kann nicht vertrauen
ich bin alleine
ich bin nicht willkommen
mich soll es nicht geben
ich steh in zweiter Reihe
meine Wünsche sind egal
keiner versteht mich
ich bin stärker als du
ich bin schuld
ich komme zu kurz

Glaubenssätze mit Blick auf die Welt

Frauen sind gemein
Männer sind böse
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
es wird einem nichts geschenkt im leben
das leben ist gegen mich
regen bringt nichts
das geht sowieso schief
die Welt ist schlecht



Glaubenssätze aus der Erziehung

ich muss lieb und artig sein

ich muss alle Erwartungen erfüllen ich darf keinen eigenen willen haben ich muss gehorchen

ich darf mich nicht lösen

ich muss perfekt sein

ich muss gute Leistungen bringen ich muss der/die Beste sein

ich muss es alleine schaffen

ich darf dich nicht enttäuschen

ich darf keine Fehler machen

ich muss immer bei dir sein

ich darf nicht fühlen

ich muss stark sein

**Gibt es Glaubenssätze die dir einfallen und oben nicht vorkommen?
dann notiere sie hier:**

