

Worksheet: Glaubenssätze auflösen

1. Welcher stressige Glaubenssatz in meinem Verstand löst gerade ein unangenehmes Gefühl in mir aus (Wut, Ärger, Hilflosigkeit, Verzweiflung...)?

2. Überprüfe die Aussage –

a. Ist es wirklich wahr? _____

b. Kann ich 100%ig sicher sein, dass es wahr ist, finde reale Beispiele aus dem Leben dafür:

- _____

- _____

3. Wie reagiere ich / was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube? Wie behandle ich mich selbst oder eine andere „beteiligte“ Person? Wie fühlt sich das jeweils an? Wie ist mein Leben, wenn ich diesen Gedanken für wahr halte, welche Auswirkungen hat das?

4. Wer wäre ich *ohne* den Gedanken und wie fühlt sich das für mich an? Wie würde ich ggf. anders mit einer Situation umgehen.

5. Kehre den Gedanken um – finde mehrere Umkehrmöglichkeiten und Beispiele, dass diese Umkehrung wahr ist. Ist der alternative Gedanke vielleicht sogar wahrer als der ursprüngliche Glaubenssatz?

a. _____

b. _____

c. _____

