

Glaubenssätze, die mich prägen



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WAS SAGE ICH MIR SELBST?

- ☐ Ich erkenne wiederkehrende innere Sätze.
- ☐ Ich bemerke typische „Ich kann nicht“ Gedanken.
- ☐ Ich erkenne überhöhte Ansprüche an mich.
- ☐ Ich hinterfrage vermeintliche Gewissheiten.
- ☐ Ich weiß, welche Gedanken mich begrenzen.

WAS DAVON STIMMT WIRKLICH?

- ☐ Ich suche nach konkreten Gegenbeispielen.
- ☐ Ich unterscheide Erfahrung und Verallgemeinerung.
- ☐ Ich prüfe, woher meine Überzeugung stammt.
- ☐ Ich hinterfrage fremde Erwartungen.
- ☐ Ich erkenne, was heute nicht mehr passt.

WAS MÖCHTE ICH VERÄNDERN?

- ☐ Ich formuliere realistischere Gedanken.
- ☐ Ich erlaube mir neue Erfahrungen.
- ☐ Ich handle auch bei inneren Zweifeln.
- ☐ Ich achte auf neue Gegenbeweise.
- ☐ Ich überprüfe alte Überzeugungen regelmäßig.

ZUM SCHLUSS



Welchen Glaubenssatz möchte ich nicht länger für eine Tatsache halten?

.....

.....