

Was glaube ich über mich?

Deine Glaubenssätze beeinflussen, was du dir zutraust und wie du Situationen bewertest. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, welche Überzeugungen dich stärken und welche dich begrenzen.

Verstehen & Einordnen

1. Was glaube ich über mich selbst?
2. Was traue ich mir grundsätzlich nicht zu?
3. Welche Sätze begleiten mich schon lange?
4. Wo halte ich mich selbst unnötig zurück?
5. Welche Überzeugung stärkt mich?

Weiterdenken & verändern

1. Welchen Glaubenssatz möchte ich überprüfen?
2. Welche Erfahrungen sprechen dagegen?
3. Was könnte ich stattdessen glauben?
4. Was würde ich mir dann eher zutrauen?
5. Was würde ich dadurch anders machen?



Mein nächster Schritt

Welchen Satz über mich möchte ich künftig glauben?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?