

Negatives Denken erfolgreich beenden

ARBEITSBLATT

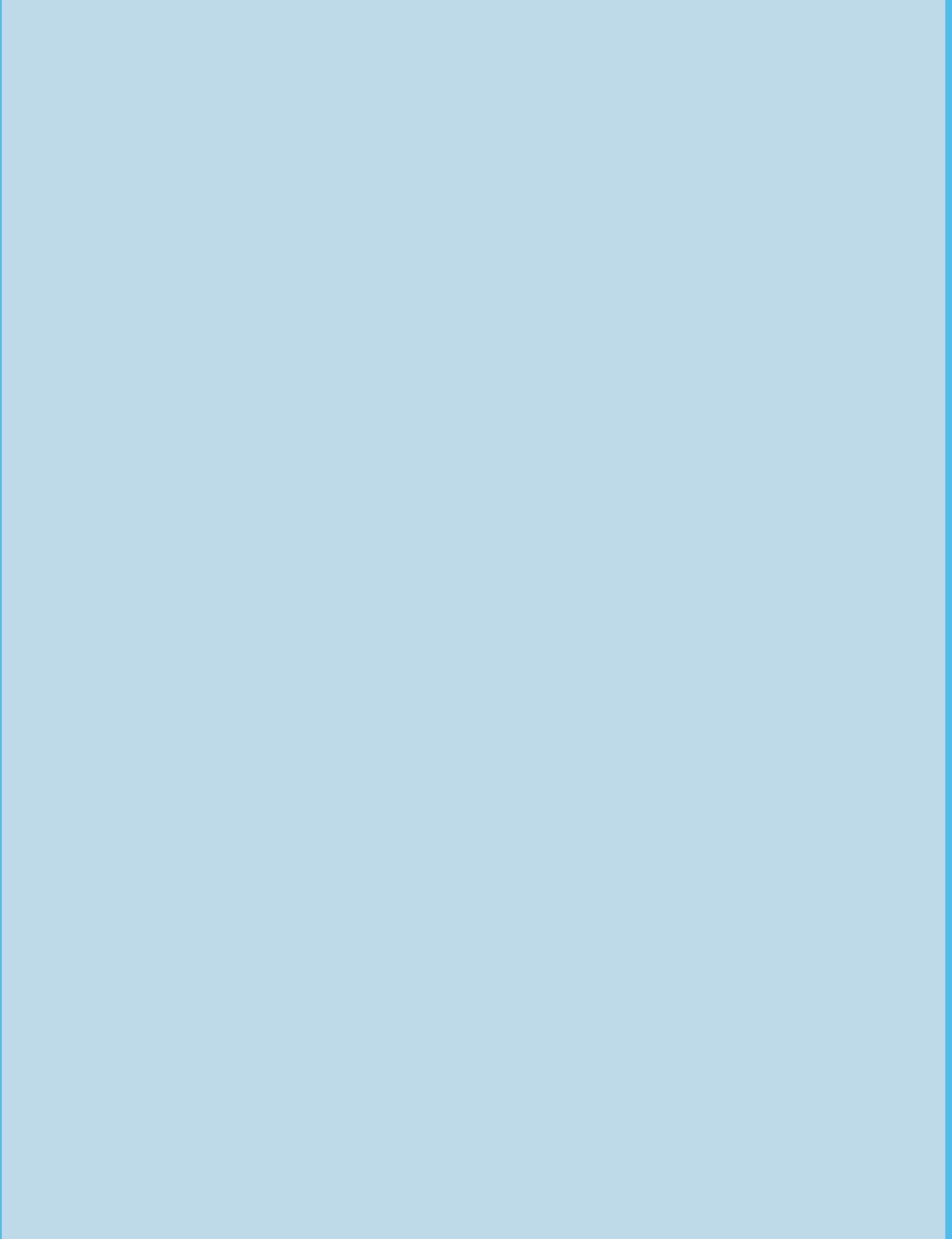
Deine einschränkenden Glaubenssätze verändern

- 1 Achte während des Tages auf Deine Gedanken. Such nach Gedanken, die sich wiederholen und Deinen vorhandenen Mustern.

Notiere Dir hier Deine einschränkenden Glaubenssätze:

2 Überlege, woher Deine einschränkenden Glaubenssätze stammen. Wann hast Du sie gelernt und warum? Warum glaubst Du das diese Glaubenssätze auf Dich zutreffen? Warum glaubst Du daran, dass sie wahr sind?

Erfasse die alten Glaubenssätze und ihre Hintergründe hier:



3 Drehe Deine einschränkenden Gedanken ins **Gegenteil** um. Denke Dir nun eine positive, aufbauende Geschichte aus und finde passende, positive Glaubenssätze dazu.

Ich wähle nun diese neuen, positiven Überzeugungen und Geschichten für mich:

A large, empty light blue rectangular area intended for writing.

4

Sobald die alten Geschichten in Dir hochkommen, führe Dir Deine neue Geschichte und Deine neuen Glaubenssätzen vor Augen. Wiederhole die neuen Gedanken so oft, wie möglich bis sie zu einem Teil von Dir geworden sind!

10 Affirmationen die ich täglich wiederhole:

