

Anleitung: Glaubenssätze erkennen

In dieser Anleitung zeige ich dir drei Methoden, mit denen du Glaubenssätze erkennen kannst. Manchmal braucht es ein bisschen Zeit, um die Glaubenssätze herauszuspüren, manchmal geht es ganz schnell. Gib nicht auf, wenn die Antworten nicht sofort kommen.

Methode 1:

"Was muss ich glauben, um diese Situation zu erleben?" (nach Bashar)

Du fragst dich Folgendes:

"Was muss ich über mich und diese (ungewollte) Situation für wahr halten, um diese (unangenehme) Emotionen zu erleben?"

Wenn diese Frage keine Glaubenssätze aufdeckt, stelle dir die zwei alternativen Fragen:

1. *"Was ist die Alternative zu der Situation, in der ich drin bin? Was würde ich der Situation, in der bin, vorziehen?"*
2. *"Wenn ich tatsächlich das wählen würde, was ich vorziehe, was ist das Schlimmste, was passieren könnte?"*

Die Antworten, die dir auf die Frage 2 kommen, geben dir wertvolle Hinweise darauf, was deine limitierenden Glaubenssätze zu diesem Thema sind.

Methode 2:

Aufschreiben, wie es dir in Bezug auf deinen Wunsch geht

Schreibe ehrlich auf, wie es dir in Bezug auf deinen Wunsch geht und wie es tief drin in dir aussieht.

Beschönige hier nichts - schreibe nicht auf, wie du es gerne hättest, sondern wie du dich tagtäglich fühlst, wenn du an deinen Wunsch denkst.

Markiere in deinem Text dann Schlüsselaussagen, die aus dem Text herausstechen. Von diesen Schlüsselaussagen kannst du dann deine negativen Glaubenssätze ableiten (siehe Video).

Method 3:

"Warum habe ich das, was ich will, noch nicht?"

Hier fragst du dich ganz einfach: "Warum habe ich das, was ich will, noch nicht?"

"Warum habe ich den Erfolg, den ich will, noch nicht?"

"Warum habe ich die Beziehung, die ich will, noch nicht?"

"Warum habe ich die Gesundheit, die ich will, noch nicht?"

Die Antworten, die auf diese Frage kommen, sind deine limitierenden Glaubenssätze.