

Identifikation unbewusster Glaubenssätze

Dieses Worksheet hilft dir dabei, tiefliegende Überzeugungen zu erkunden, die dein Verhalten und Empfinden unbewusst steuern.

Teil 1: Reflexion Erkundung

Beschreibe eine kürzlich erlebte Situation, in der du dich unwohl, ängstlich oder unsicher gefühlt hast:

Was waren deine ersten Gedanken über dich selbst in dieser Situation?

Wie hast du reagiert? Welche Verhaltensweisen hast du gezeigt?

Welche wiederkehrenden Gedanken hattest du in oder nach der Situation?

Gibt es Überzeugungen, die diese Gedanken unterstützen könnten? Z. B. „Ich muss immer erfolgreich sein“ oder „Ich bin nicht gut genug“ usw.

Welche Gefühle hast du in dieser Situation erlebt?

Gab es spezifische körperliche Empfindungen? (Zittern, Schwitzen, ein Gefühl der Leere oder Enge usw.)

Teil 2: Analyse und Hinterfragung

Welche Beweise unterstützen den Glaubenssatz? (Beispiele aus der Vergangenheit oder der aktuellen Situation)

Gibt es Erfahrungen oder Fakten, die diesem Glaubenssatz widersprechen?

Wie würde eine Person, die du bewunderst oder der du vertraust, diese Situation und deine Reaktion darauf sehen?

Gibt es andere Erklärungen oder Sichtweisen für die Situation oder deine Gefühle?

Teil 3: Glaubenssätze ersetzen und neu gestalten

Basierend auf den Gegenbeweisen und alternativen Perspektiven, formuliere einen neuen, unterstützenden Glaubenssatz:

Wie fühlt sich der Gedanke an diesen neuen Glaubenssatz an?

Wie kannst du diesen neuen Glaubenssatz in dein tägliches Leben integrieren?

Welche konkreten Schritte kannst du unternehmen, um diesen Glaubenssatz zu stärken?

Teil 4: Reflexion und Zukunftsgestaltung

Wie hat sich deine Sicht auf die ursprüngliche Situation verändert?

Welche neuen Erkenntnisse hast du über dich und deine Glaubenssätze gewonnen?

Wie fühlst du dich bei dem Gedanken, diese neuen Glaubenssätze in dein Leben zu integrieren?

Kostenloses Worksheet von www.herzespunsch.de