



KOSTENLOSES WORKBOOK

Glaubenssätze

**WILLKOMMEN ZU DEINEM WEG DER
INNEREN FREIHEIT!**

Dieses Workbook hilft dir dabei,
begrenzende Glaubenssätze zu
erkennen, zu hinterfragen und
aufzulösen.

INHALTSVERZEICHNIS



Kapitel 1

Einleitung: Was sind Glaubenssätze?



Kapitel 2

Warum Glaubenssätze unser Leben beeinflussen?



Kapitel 3

Die 4 Fragen - Ein Leitfaden zur Selbstbefreiung



Kapitel 4

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anwendung der Methode



Kapitel 5

Arbeitsblätter zur Selbstreflexion



Kapitel 6

Zusammenfassung und Integration in den Alltag



Kapitel 1

WAS SIND GLAUBENSSÄTZE?



Glaubenssätze sind Überzeugungen, die sich durch Erfahrungen, Erziehung oder gesellschaftliche Einflüsse in uns festsetzen. Sie bestimmen, wie wir die Welt und uns selbst wahrnehmen. Manche dieser Überzeugungen sind hilfreich und stärken uns, während andere uns blockieren und begrenzen. Ein Glaubenssatz kann lauten: „Ich bin nicht gut genug“, oder auch „Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden“. Diese Überzeugungen laufen oft unbewusst ab und beeinflussen unsere täglichen Entscheidungen. Das Erkennen und Hinterfragen solcher Glaubenssätze ist der erste Schritt, um unser Leben bewusster und freier zu gestalten.

Kapitel 2

WARUM GLAUBENSSÄTZE UNSER LEBEN BEEINFLUSSEN

Glaubenssätze sind wie Brillen, durch die wir die Welt sehen. Sie filtern unsere Wahrnehmung und beeinflussen unsere Gefühle, Handlungen und Reaktionen. Negative Glaubenssätze führen oft dazu, dass wir uns selbst im Weg stehen. Zum Beispiel könnten Gedanken wie „Ich werde niemals erfolgreich sein“ dazu führen, dass du dich erst gar nicht traust, neue Projekte anzugehen. Positive Glaubenssätze hingegen fördern dein Selbstvertrauen und deine Resilienz. Wenn du glaubst „Ich kann aus Fehlern lernen und mich verbessern“, wirst du Herausforderungen als Wachstumschancen betrachten. Das bewusste Arbeiten an Glaubensätzen erlaubt es dir, innere Blockaden zu lösen und neue Perspektiven einzunehmen. Dadurch wird es möglich, deine Realität aktiv zu gestalten.

Kapitel 3

DIE 4 FRAGEN

Ein Leitfaden zur Selbstbefreiung

1. **Ist das wahr?** – Frage dich ehrlich, ob der Gedanke, der dich belastet, wirklich der Wahrheit entspricht.
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** – Manchmal erscheint ein Gedanke auf den ersten Blick wahr, doch können wir ihn selten zu 100 % bestätigen.
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?** – Fühle in dich hinein: Welche Emotionen und körperlichen Reaktionen treten auf, wenn du an diesen Gedanken glaubst?
4. **Wer wärest du ohne diesen Gedanken?** – Stelle dir vor, wie dein Leben ohne diesen negativen Glaubenssatz wäre. Welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich?

Umkehrung: Formuliere den belastenden Gedanken in eine positive Variante um. Finde mindestens drei Beweise, warum diese Umkehrung ebenso oder sogar noch mehr der Wahrheit entspricht.

Kapitel 4

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anwendung der Methode

1. **Finde den belastenden Glaubenssatz:**

Setze dich in Ruhe hin und notiere einen Gedanken, der dich belastet. Dies kann ein wiederkehrender Satz sein, den du über dich selbst oder andere glaubst.

2. **Stelle dir die vier Fragen:**

Nimm dir Zeit für jede der Fragen. Es ist wichtig, dass du ehrlich bist und die Antworten nicht vorschnell gibst. Lass die Fragen in dich wirken.

3. **Kehre den Gedanken um:**

Formuliere den negativen Glaubenssatz in das Gegenteil. Zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug“ wird zu „Ich bin gut genug“. Schreibe mindestens drei Gründe auf, die diese positive Umkehrung stützen.

Tipp: Wiederhole diesen Prozess regelmäßig, um tief sitzende Glaubenssätze Stück für Stück zu transformieren.

Kapitel 5

Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

Schritt 1: Schreib den belastenden Glaubenssatz auf

Schritt 2: Beantworte die 4 Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Schritt 3: Die Umkehrung

Formuliere den Glaubenssatz um und finde mindestens drei Beweise dafür, warum die Umkehrung wahr sein könnte.

- 1.
- 2.
- 3.



ZUSAMMENFASSUNG UND INTEGRATION



Die regelmäßige Anwendung der vier Fragen hilft dir, alte Muster zu durchbrechen und neue Denkweisen zu verankern. Jeder belastende Gedanke birgt die Möglichkeit, ihn zu transformieren und dich innerlich zu befreien.

Erinnere dich daran: Deine Gedanken sind nicht die absolute Wahrheit – sie sind formbar. Du hast die Fähigkeit, dein Leben bewusst zu gestalten.



Bereit für mehr?

Buche ein kostenloses Erstgespräch, um deine Glaubenssätze weiter zu transformieren und dein Leben bewusster zu gestalten.

Kathy Lin

Holistic Embodiment Coach

Stolzenthalergasse 5/2/7

1080 Wien

+43 (0) 660 88 99 3 99

office@qitoabetterlife.com