

MINDSETTING: NEGATIVE GEDANKENMUSTER AUFLÖSEN

I
A M
E N O U G H

„Denn an sich ist nichts weder gut noch
schlimm; das Denken macht es erst dazu.“

William Shakespeare

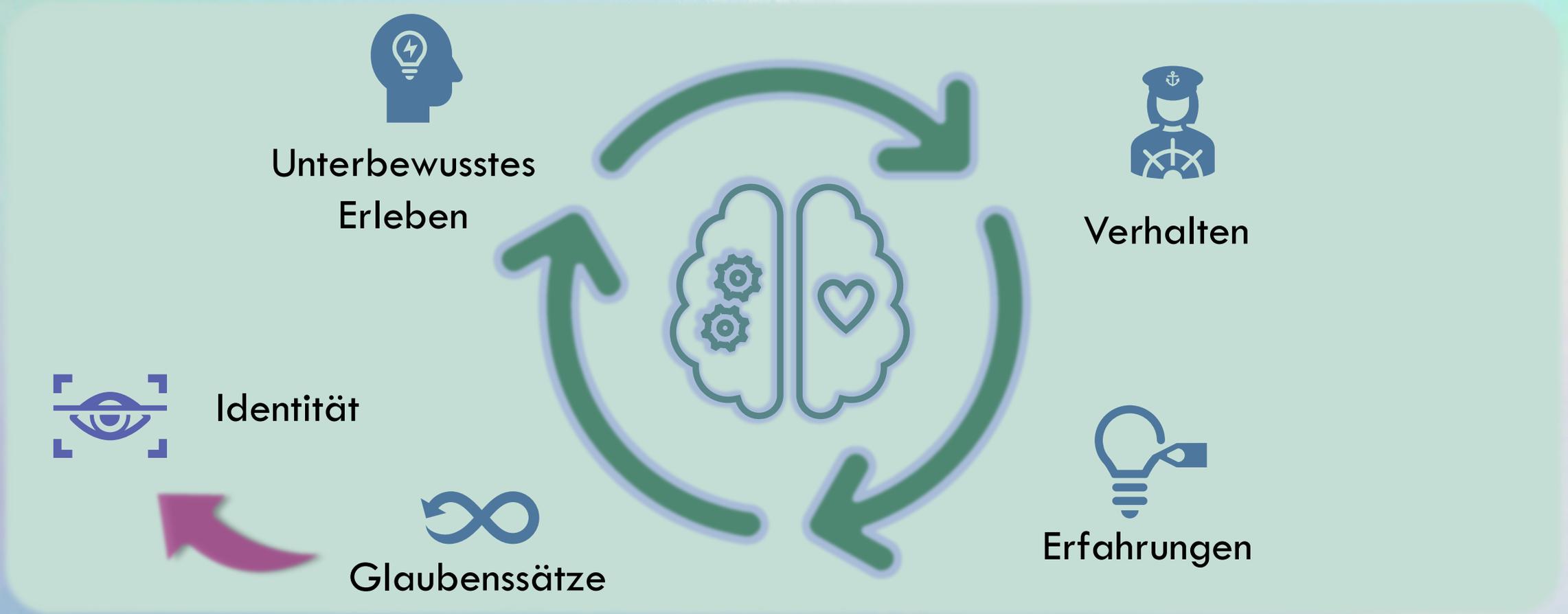
WAS SIND GLAUBENSSÄTZE ?



- Es sind **Überzeugungen** und **Gedanken**, die sich wiederholen und ohne ein Hinterfragen
- Sie können **positiv** oder **negativ** sein, oft neigen wir zu negativen Glaubenssätzen
- negativen Überzeugungen können uns daran hindern **das Leben zu leben, das wir uns wünschen**

Glaubenssätze entstehen im Unterbewussten und werden ohne sie zu hinterfragen als „eigene Wahrheit“ in der Identität verankert

DER ENTSTEHUNGSWEG VON GLAUBENSSSÄTZEN IM DETAIL



Dysfunktionale Kognitionen

BEISPIELE FÜR POSITIVE & NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE



- Ich vertraue fest auf meine Kompetenz
- In mir steckt so viel Potenzial
- Ich bin voller Energie
- Ich bin gut so wie ich bin
- Ich liebe und akzeptiere mich
- Ich bin kraftvoll und mutig
- Mein Körper steht mir gut
- Ich verzeihe mir
- Jeder darf Fehler machen
- Das Leben meint es gut mit mir



- Ich kann das nicht
- Das klappt sowieso nicht
- Ich bin dumm
- Ich bin zu dick
- Das Leben ärgert mich jeden Tag
- Die anderen machen es mir schwer
- Ich habe immer Pech
- Immer bin ich Schuld
- Alles mache ich falsch

AUFLÖSEN VON NEGATIVEN GLAUBENSSÄTZEN

1

Identifikation des negativen Glaubenssatzes

2

Beweise suchen und dokumentieren

3

Erfolgspotenziale identifizieren & Erfolge einfangen

4

Affirmationen

5

Autosuggestion/ Imaginationsübungen

6

Coaching

AFFIRMATIONEN

Ich liebe &
akzeptiere mich
so wie ich bin

Ich lasse los, was ich nicht
brauche



Das Leben meint es gut mit mir

Ich erlaube mir
NEIN zu sagen



Ich bin mutig und
kraftvoll

Ich bin wertvoll



Ich bin gut so wie
ich bin



Alles, was ich brauche, trage
ich in mir

„Ob Du denkst, Du kannst es, oder Du
kannst es nicht:
Du wirst auf jeden Fall Recht behalten“

Henry Ford

Quelle: <https://gutezitate.com/zitat/209236>

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT

I
A M
E N O U G H

Anne-Kathrin Hinrichs