

WORKBOOK

GLAUBENSSÄTZE

WIE DU DEINE DESTRUKTIVEN
GLAUBENSSÄTZE ERKENNST UND
DIESE IN POSITIVE VERWANDELST



ROCKITWITHOILS

STELL DIR EHRLICHE FRAGEN

Nimm Dir ein Thema, das Dich gerade beschäftigt – z. B. Beziehung, Erfolg, Geld, Selbstwert, Gesundheit – und frag Dich folgende Fragen. Schreib alles auf, was kommt – ganz ehrlich, ohne Filter.

- **WAS GLAUBE ICH EIGENTLICH ÜBER MICH IN BEZUG AUF DIESES THEMA?**
- **WAS DENKE ICH ÜBER LIEBE, ERFOLG, DAS LEBEN, MEINE FÄHIGKEITEN?**
- **WELCHE SÄTZE LAUFEN UNBEWUSST IN MIR AB?**

[illegible]

WIEDERKEHRENDE GEDANKEN

Welche Gedanken tauchen immer wieder auf – vor allem in stressigen, traurigen oder wütenden Momenten? Genau da verstecken sich oft tiefsitzende Glaubenssätze.

- **WELCHE GEDANKEN HAST DU ZUM BEISPIEL MORGENS NACH DEM AUFWACHEN**
- **ODER WENN DU DICH ÜBERFORDERT, EINSAM ODER FRUSTRIERT FÜHLST**

DEINEN INNERER DIALOG

Wie redest Du mit Dir selbst? Diese „Gedankenschleifen“ sind ein Fenster in Dein Unterbewusstsein.

- **WELCHE TYPISCHEN SÄTZE SAGST DU DIR INNERLICH IMMER WIEDER?**
- **GIBT'S KRITIK, DRUCK, ANGST, VERGLEICHE?**

DEINE VERHALTENS- MUSTER

Gibt es Verhaltensweisen, die Du immer wieder zeigst, auch wenn sie nicht wirklich hilfreich sind? Frag Dich: Welcher Glaubenssatz steckt wohl dahinter? Zum Beispiel:

- **DU VERMEIDEST NÄHE, OBWOHL DU DIR BEZIEHUNG WÜNSCHST**
- **DU SAGST NIE „NEIN“, OBWOHL DU KEINE ENERGIE HAST**
- **DU GIBST DIR DIE SCHULD FÜR ALLES**

ENTSCHEIDUNGS- MOMENTE

Wenn Du in Deinem Leben Entscheidungen getroffen hast, die nicht im Einklang mit Deinem Gefühl waren – was hast Du Dir dabei gedacht? Solche Momente zeigen Dir Deine unbewussten Überzeugungen ziemlich klar.

BEISPIEL:

„ICH WÜRDTE MICH GERN SELBSTSTÄNDIG MACHEN, ABER DAS IST VIEL ZU RISKANT.“

- **WELCHER SATZ STECKT DAHINTER?**
- **VIELLEICHT: „ICH DARF KEIN RISIKO EINGEHEN.“**
- **NOCH TIEFER: „ICH BIN NICHT GUT GENUG.“ / „ICH WERDE SCHEITERN.“**

FRAGE BEI ANDEREN NACH

Manchmal haben wir einfach blinde Flecken. Frag Menschen, denen Du vertraust. Außenstehende sehen manchmal klarer, was uns selbst nicht auffällt.

- **GIBT ES EINSTELLUNGEN, DIE DU BEI MIR BEOBACHTEST?**
- **WELCHE SÄTZE HÖRST DU MICH OFT SAGEN, DIE VIELLEICHT NEGATIV KLINGEN?**

SCHWIERIGE MOMENTE

Immer wenn Du Dich überfordert, traurig oder genervt fühlst – nimm Dir einen Moment zum Mitschreiben. So wirst Du zum Beobachter Deiner Glaubensmuster – und das ist die halbe Miete.

- **WELCHE GEDANKEN TAUCHEN GERADE AUF?**
- **WELCHE SÄTZE SAGST DU DIR?**
- **WELCHE ANNAHMEN MACHST DU ÜBER DICH ODER ANDERE?**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

POSITIVE AFFIRMATIONEN

Nimm Deine negativen Glaubenssätze & dreh sie um. Wenn Du einen destruktiven Satz entlarvt hast (z. B. „Ich bin nicht gut genug“), dann formuliere ihn bewusst in etwas Positives um:

- ☞ „Ich bin genau richtig, so wie ich bin.“
- ☞ „Ich darf meinen eigenen Weg gehen.“
- ☞ „Ich bin liebenswert.“

Diese neuen Sätze kannst Du als Affirmationen nutzen. Wiederholung ist hier der Schlüssel – je öfter, desto tiefer wird's programmiert.

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

FEEL THE SHIFT

Um neue Wege zu gehen bedarf es Mut. Doch neue Wege können erst entstehen wenn wir den Pfad ebnen. Diese Arbeit mit deinen Glaubenssätzen ist elementar für deinen Businesserfolg. Stelle dich deinen Themen und du wirst dich freier fühlen als je zuvor. Beweise es dir selbst, dass dir ein Leben in Freude, Fülle und Erfolg zusteht. Du hast es verdient!



ROCKITWITHOILS