

Was denken Sie eigentlich über sich?

1

Der erste Schritt

Besteht darin, dass Sie alles niederschreiben, was sie Negatives über sich selber denken. Nehmen Sie sich dafür mehrer Tage Zeit, beobachten Sie sich, seien Sie achtsam und notieren Sie alle negativen Gedanken.

3

Der dritte Schritt

Gehen Sie soweit wie möglich in ihre Erinnerung zurück und finden Sie heraus, wer als Erstes so etwas über Sie gesagt hat. Welche erste Erfahrung hat dieser Glaubenssatz entstehen lassen? Schreiben Sie ihre Antworten hinter jeden Glaubenssatz dazu.

2

Der zweite Schritt

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, über jeden Ihrer notierten negativen Gedanken (Glaubenssätze) zu reflektieren: Sind Ihre Annahmen durch Ihre eigenen Erfahrungen entstanden oder durch die Aussagen anderer?

4

Der vierte Schritt

Wählen Sie die zehn wichtigsten negativen Glaubenssätze von ihrer Liste, nach denen Sie bisher unbewusst gelebt haben und die Sie stark geprägt haben. Bringen Sie diese in eine Reihenfolge, beginnen Sie mit dem Glaubenssätze, unter dem Sie am meisten leiden.