



SO PROGRAMMIERST DU VORTEILHAFTE GLAUBENSsätze ZUM THEMA SELBST-VERTRAUEN

Hinweis: Verwende das Arbeitsblatt zum Tutorial, um Deine Glaubenssätze zu identifizieren, definieren und programmieren. Zu dem Arbeitsblatt gehört auch eine Ausfüllhilfe, an der Du Dich orientieren kannst.

Wichtig ist, dass Du Deine eigenen Worte und Ausdrucksweisen verwendest! Schreibe so, wie Du denkst!

1. Begib Dich an einen ruhigen Ort, entspanne Dich und aktiviere Deine Ich Frequenz. Denke an jemanden, den Du liebst oder etwas, das Du liebst.

2. Denke über Dein Selbst-Vertrauen nach, bzw. wie Du in bestimmten Situation auftrittst. Gibt es Situationen, in denen Du unsicher bist, Dich nicht traust, Deine Meinung zu sagen oder unsicher bist, ob Du etwas tun solltest? Versuche zu fühlen, wie Deine Ich Frequenz sich verändert, wenn Du über Dein Selbst-Vertrauen nachdenkst. Du wirst feststellen, dass Deine Ich Frequenz stärker oder schwächer wird.

ICH FREQUENZ WIRD STÄRKER



3. Wenn Dein Ich Frequenz stärker wird und Du Dich gut fühlst, analysierst Du den Inhalt Deiner Gedanken. Wie denkst Du über Dich und Dein Selbst-Vertrauen? Welche Wörter verwendest Du? Warum fühlst Du Dich gut, wenn Du darüber nachdenkst. Notiere ein paar Stichpunkte dazu im Arbeitsblatt unter ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Überlege Dir, ob Du weiterhin so denken möchtest, oder ob Du Deine Gedanken noch etwas *optimieren* willst, damit Deine Ich Frequenz noch stärker wird und Du noch mehr Sicherheit sowie Selbst-Vertrauen ausdrückst.

Wenn Du Dir im Klaren darüber bist, wie Du denken möchtest, notiere die Inhalte im Arbeitsblatt unter ⑤.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt **5.** weiter.

ICH FREQUENZ WIRD SCHWÄCHER



3. Wenn Deine Ich Frequenz schwächer wird und Du Dich nicht gut fühlst, hast Du einen unvorteilhaften Glaubenssatz identifiziert. Dieser Glaubenssatz bezieht sich auf einen spezifischen Lebensbereich der mit Deinem Selbst-Vertrauen in Verbindung steht. Identifiziere, um welchen Bereich es geht und analysiere die Gedanken Deines Glaubenssatzes. Wie drückst Du noch Abwesenheit, Trennung, Mangel oder Wollen (Angst) aus? Identifiziere die Worte, durch die Du ausdrückst, dass Dein Selbst-Vertrauen nicht stark ausgeprägt ist - bzw. warum Du glaubst, in einem Bereich, in einer Situation oder bei bestimmten Menschen ein schwaches Selbst-Vertrauen zu besitzen.

Identifiziere die Worte, mit denen Du diesen Bereich interpretierst. Notiere diese Inhalte unter im Arbeitsblatt ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Definiere jetzt für Deinen neuen Glaubenssatz Gedanken, die eine Anwesenheit sowie das Anwenden Deines Selbst-Vertrauens (in diesem Bereich) ausdrücken. Formuliere Inhalte, die zu Deiner Ebene passen: Feststellungen, die Du ohne Widerstand denken und fühlen kannst, d.h. Deine Ich Frequenz bleibt konstant oder wird stärker. Denke daran: versuche nicht gleich ganz nach oben zu gelangen!

Notiere diese Inhalte (als Stichpunkte) unter ⑤ im Arbeitsblatt.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.



5. Formuliere als nächstes, wie Du Dein Selbst-Vertrauen fühlen willst und notiere es im Arbeitsblatt unter ②.

6. Formuliere dann, wie Du Dich bzw. Dein Selbst-Vertrauen wahrnehmen möchtest und notiere es im Arbeitsblatt unter ③.

7. Kombiniere jetzt die Punkte ② und ③ zu einer einzigen Feststellung (kann aus mehreren Sätzen bestehen!) und notiere sie im Arbeitsblatt unter ④.

8. Kombiniere Deine Feststellung ④ mit den Inhalten unter ⑤ zu Deinem neuen Glaubenssatz (ebenfalls als Feststellung!). Notiere ihn im Arbeitsblatt unter ⑥.

9. Notiere Deinen Glaubenssatz an so vielen Stellen wie möglich. Schreibe Dir kleine Zettel und verteile sie. Schreibe den Glaubenssatz in ein Notizbuch und führe es immer bei Dir. Es geht darum, dass Du so oft wie möglich an Deinen neuen Glaubenssatz erinnert wirst.

Du kannst Dir auch Gedankenstützen bauen, wie z.B. kleine bunte Punkte zum Aufkleben, die Du überall verteilst. Diese erinnern Dich un(ter)bewusst an Deinen neuen Glaubenssatz.

Sei kreativ!

10. Denke ausschließlich diesen neuen Glaubenssatz! Denke ihn so oft wie möglich, z.B. wenn Du eine Entscheidung triffst, jemanden kennenlernenst, irgendwo hingehst etc., oder wenn Du merkst, dass Deine Ich Frequenz schwächer wird, weil Du unsicher bist oder Angst hast. Immer dann, wenn das Thema Selbst-Vertrauen relevant ist.

11. Du solltest handeln! Fange an und bleibe diszipliniert dabei, bis Dein neuer Glaubenssatz programmiert ist und Du bemerkst, dass Dein Selbst-Vertrauen stärker ausgeprägt ist als zuvor.

Überprüfe regelmäßig Deine Ich Frequenz (Gut-Fühlen) und korrigiere nötigenfalls Deinen Glaubenssatz.

12. Absolviere weitere Tutorials, da alles zusammenhängt und Deine Fähigkeiten sich gegenseitig beeinflussen. Daher ist es sehr wichtig, dass Du an allen Deinen Fähigkeiten arbeitest, bis Dein Selbst-Vertrauen stark ausgeprägt ist!

Deine Ich Frequenz zeigt Dir jederzeit, wo noch Handlungsbedarf besteht.

Höre auf sie!