



MEIN GLAUBENSsatz ZUM THEMA SELBST-VERTRAUEN:

MEIN ALTER GLAUBENSsatz:

① Inhalt alter Glaubenssatz = Das habe ich bisher gedacht:

MEIN NEUER GLAUBENSsatz:

② So möchte ich mich fühlen:

③ Das möchte ich wahrnehmen:

④ Feststellung = ② + ③:

⑤ Inhalt neuer Glaubenssatz (Stichpunkte) = Das möchte ich jetzt denken:

⑥ Mein neuer Glaubenssatz = ④ + ⑤:

• Notizen und Stichwörter:



MEIN GLAUBENSSATZ ZUM THEMA SELBST-VERTRAUEN:

MEIN ALTER GLAUBENSSATZ:

① Inhalt alter Glaubenssatz = Das habe ich bisher gedacht:

Unsicherheit, kein Selbstvertrauen.

Ich bin unsicher, kann das nicht. Angst.

MEIN NEUER GLAUBENSSATZ:

② So möchte ich mich fühlen:

Ich möchte mich sicher und stark fühlen.

Ich möchte standhaft bleiben!

③ Das möchte ich wahrnehmen:

Ich möchte wahrnehmen, wie ich selbstsicher bin und auf andere wirke. Keine Angst es zu wagen!

④ Feststellung = ② + ③:

Ein starkes Selbst-Vertrauen ist super, es gibt einem Sicherheit und Beständigkeit.

⑤ Inhalt neuer Glaubenssatz (Stichpunkte) = Das möchte ich jetzt denken:

Selbstvertrauen, Sicherheit, Keine Angst. Ich habe ein Selbst-Vertrauen, wie jeder andere Mensch auch! Muss es nur anwenden!

⑥ Mein neuer Glaubenssatz = ④ + ⑤:

Ein starkes Selbst-Vertrauen ist etwas völlig Natürliches. Es ist ein Teil meiner Ich Frequenz, und es ist meine Entscheidung, in meiner Ich Frequenz zu bleiben. Ich entscheide mich dazu, immer in meiner Ich Frequenz zu sein!

• Notizen und Stichwörter:

Selbst-Vertrauen ist eine natürliche angeborene Fähigkeit - also habe ich sie auch!!!!

Ich fühle mich gut, wenn ich im Vertrauen bin.

Ich bin in meiner Ich Frequenz - dort ist Selbst-Vertrauen immer anwesend.