

Glaub an Dich!

Lektion 1: ICH-Analyse



menthalio

Kapitel 2: Deine Lebenssituation

	IDEALZUSTAND = 100% - Beschreibung	%	ISTZUSTAND Beschreibung	%
	SEELE - Freiheit, Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Kreativität, schöpferische Kraft, spirituelles Wachstum, Zufriedenheit mit mir selbst, Ich Sein, Meditation oder Entspannung, Selbstvertrauen, Bewusstheit, Glücklich sein, emotionale Sicherheit	100	Was fehlt?	
	GEIST - Intelligenz, Wissen, Fähigkeiten, Lernen, Wachsein, Klarheit, Struktur, Bildung, Ordnung, Wahrheit, Neugier, geistiges Wachstum, Bewusstsein, Präsenz	100	Was fehlt?	
	KÖRPER - Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden, Gewicht, zufrieden mit mir, Energie, Ausdauer, Kraft, sportlich sein, Figur, Aussehen, Alter, Kleidung, Bewegung	100	Was fehlt?	
	BERUF - Erfolg, Existenz, Spaß an der Arbeit, Weiterbildung, Position, Entfaltung, Stabilität, Leistung, Anerkennung, Macht, Kollegen, Mitarbeiter, Zufriedenheit, Finanzen, Verdienst, Wertschöpfung, Sicherheit	100	Was fehlt?	
	FINANZEN - Finanzielle Freiheit, Sicherheit, Existenz, Lebensstandard, sozialer Status, Erfolg, Statussymbole, Luxus, Unabhängigkeit, Rücklagen, Vorsorge	100	Was fehlt?	
	FREIZEIT - Lebensfreude, Hobbies, Freunde, Sport, Ruhe, Entspannung, Erholung, Unternehmungen, Reisen, glücklich sein, soziale Integration, Freundschaften, Zugehörigkeit	100	Was fehlt?	
	PARTNER - Erfüllung, Liebe, Vertrauen, Sexualität, Familie, Kinder, Wohnung, Humor, Erotik, Gemeinsamkeiten, Anerkennung, Stabilität, Akzeptanz, Frieden, Ruhe finden, Geborgenheit, Sicherheit	100	Was fehlt?	
	UMFELD - Freundschaft, Kameradschaft, Hobbies, Nachbarn, Verwandte, Verein, Aktivitäten, Akzeptanz, Zugehörigkeit, Lebensstil, sozialer Status und soziale Einbindung	100	Was fehlt?	
	IDEAL-Zustand =	100	IST-Zustand =	

Kapitel 3: Gewinnen oder Vermeiden

SITUATIONEN	GEWINNEN	VERMEIDEN
Partnerschaft und Kinder		
Familie, Verwandte		
Freunde		
Nachbarschaft		
Verein, Ehrenamt		
Beruf, Position		
Wohnsituation		
Anschaffungen		
finanzielle Situation		
Freizeitgestaltung, Hobby		
Urlaub		
Sport		
Gesundheit		
Bildung, Wissen		
Berufswahl		
Verantwortung		
Entscheidungen		

Kapitel 4: festgefahrene Glaubenssätze

Klassische Glaubenssätze

- ✓ Das kann ich doch nicht machen
- ✓ Das kann ich nicht
- ✓ Niemand liebt mich
- ✓ Ich bin hässlich
- ✓ Dafür bin ich zu alt
- ✓ Dafür bin ich zu jung
- ✓ Das klappt doch nie
- ✓ Ich werde nie glücklich sein
- ✓ Ich werde nie erfolgreich sein
- ✓ Es wird sich nie etwas ändern
- ✓ Ich bin eben der Fettnäpfchen-Typ
- ✓ Bei mir läuft immer etwas schief
- ✓ Ich werde nie Jemand passendes finden
- ✓ Ich werde ewig Single bleiben
- ✓ Ich werde nie genug Geld haben
- ✓ Dafür bin ich zu ungebildet
- ✓ Dafür bin ich zu ungeduldig
- ✓ Dafür bin ich zu arm
- ✓ Dafür bin ich zu dumm
- ✓ Was wird nur sie/ er denken?
- ✓ Ich kann doch sie/ ihn nicht allein lassen
- ✓ Keine Frau interessiert sich für mich
- ✓ Gute Noten sind das Wichtigste
- ✓ Ohne Studium wird nichts aus dir
- ✓ Dafür bin ich zu gebunden
- ✓ Dafür bin ich zu gut
- ✓ Person ... sagt, das geht nicht

Klassische Glaubenssätze

- ✓ Dafür bin ich zu normal
- ✓ Dafür bin ich zu schüchtern
- ✓ Dafür bin ich zu lang dabei
- ✓ Dafür bin ich zu unkreativ
- ✓ Männer weinen nicht
- ✓ Spätestens mit 30 muss man Kinder haben
- ✓ Das macht man nicht
- ✓ Das mach ich schon immer so
- ✓ Dafür bin ich zu arm
- ✓ Dafür bin ich zu unerfahren
- ✓ Männer sind intelligenter als Frauen
- ✓ Du musst deinen Teller aufessen
- ✓ Ich bin dumm
- ✓ Ich bin unfähig
- ✓ Meine Beine sind zu kurz
- ✓ Männer nutzen mich nur aus
- ✓ Ich habe nie Glück
- ✓ Das würde ihr/ ihm nicht gefallen
- ✓ Das kann ich ihr/ ihm nicht antun
- ✓ Person ... braucht doch meine Hilfe
- ✓ Das bin ich ihr/ ihm schuldig
- ✓ Dafür bin ich zu untalentiert
- ✓ Dafür bin ich zu schlecht ausgebildet
- ✓ Dafür bin ich zu dumm
- ✓ Du brauchst einen vernünftigen Job

Welche Glaubenssätze habe ich aus früheren Erwartungen?

Person:

Erwartung:

Glaubenssatz:

Person:

Erwartung:

Glaubenssatz:

Person:

Erwartung:

Glaubenssatz:

Mein aktueller negativer Glaubenssatz:

1. Warum ist dieser Glaubenssatz Quatsch/ Blödsinn?
2. Wie beeinflusst dich dieser Glaubenssatz, wobei schränkt er dich ein?
3. Was verbessert sich in deinem Leben, wenn du diesen Glaubenssatz nicht mehr hast?

Mein neuer positiver Glaubenssatz: