

SELBSTHILFE-BLATT

Überzeugung: _____

Schreibe die Antworten auf folgende Fragen:

1. Ist es wahr?

Mögliche Unterfragen:

- Was ist die Realität davon? Ist es geschehen?
-

2. Kannst Du Dir absolut sicher sein, dass es wahr ist?

Mögliche Unterfragen:

- Kannst Du wirklich wissen was am Besten für seinen/ihren/Deinen Weg ist?
 - Kannst Du absolut sicher sein, dass Du nun glücklicher wärst, wenn....?
-

3. Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken denkst?

Mögliche Unterfragen:

- Wie fühlt es sich physisch **in Dir** an, wenn Du diesen Gedanken denkst?
- Wo fühlst Du es im Körper? Beachte wie sich das anfühlt.
- Wie behandelst Du andere, wenn Du diesen Gedanken glaubst? Mache eine Liste was Du sagst und tust.
- Wie behandelst Du Dich, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
- Wie hast Du Dein Leben gelebt, weil Du diesen Gedanken geglaubt hast? Sei genau.
- Wohin wandert Dein Verstand, wenn Du diesem Gedanken anhaftest? (*Liste jeden darunter liegenden Glaubenssatz auf, der hochsteigt und hinterfrage ihn später*)
- In wessen Angelegenheit bist Du, wenn Du diesen Gedanken denkst?
- Bringt dieser Gedanke Frieden oder Spannung/Stress in Dein Leben?
- Wenn Du an diesem Glauben festhältst – was bekommst Du daraus?
- Kannst Du einen Grund erkennen den Gedanken aufzugeben (und bitte versuche nicht ihn aufzugeben)?
- Siehst Du einen stressfreien Grund diesen Gedanken zu halten? Sind diese Gründe wirklich stressfrei? Wie beeinflusst der Stress Dein Leben und Deine Arbeit?
-
-

4. Wer würdest Du ohne diesen Gedanken sein?

Mögliche Unterfragen:

- Wer würdest Du in derselben Situation sein ohne diesen Gedanken?
 - Schließe Deine Augen und stelle Dir die Situation mit dieser Person vor ohne diesen Glaubenssatz. Wie fühlt sich das an? Was siehst Du?
 - Wie würdest Du hier sitzen – *gerade jetzt* - ohne die Fähigkeit diesen Gedanken denken zu können?
 - Wie würdest Du Dein Leben gestalten ohne diesen Gedanken?
 - Wie wärest Du in’s Anwesenheit, wenn Du das nicht glauben würdest?
 - Wie würdest Du Andere anders behandeln ohne diesen Gedanken?
 - Wie anders wäre Dein Leben ohne diesen Gedanken?
 -
 -
-

Dreh den Gedanken um.

(Vorstellungen können umgedreht werden auf Dich, auf den Anderen und ins Gegenteil, wo immer es sich wahrer anfühlt, oder wahrer für Dich.)

Mögliche Unterfragen:

- Ist diese Umkehrung wahr oder wahrer als die ursprüngliche Behauptung?
 - Wo erfährst Du diese Umkehrung jetzt in Deinem Leben?
 - Wenn Du diese Umkehrung leben würdest, was würdest Du anders machen?
 - Siehst Du noch andere Umkehrungen, die ebenso wahr oder noch wahrer erscheinen?
 -
-