

Deine Glaubenssätze



Birgit Riedel
DIE BUSINESS-LÖWIN

**...Glaubenssätze sind persönliche und für uns festgelegte Anschauungen.
Sie können positiver oder negativer Natur sein.**

Oft beginnen Glaubenssätze mit: Ich bin..., ich werde..., ich muss...

Zum Beispiel: Ich muss perfekt sein!

Sie sind oft an Verallgemeinerungen gekoppelt, so dass sie Wörter wie „immer“ oder „nie“ beinhalten.

Wir haben oft über uns selbst bestimmte Glaubenssätze entwickelt. Auch haben wir zu den unterschiedlichsten Themen Glaubenssätze verinnerlicht.

Zum Beispiel über das Thema Geld: Geld ist schlecht und verdirbt den Charakter.

Was glaubst Du über Dich selbst?

Nenne drei Dinge

Was glaubt Du über Erfolg?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Frauen?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Deine Fähigkeiten?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Deine Familie?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Geld?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Deine Sichtbarkeit?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über das Thema Verkaufen?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Dein Leben?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Beziehungen?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Deinen Arbeitsalltag?

Nenne drei Dinge

Was glaubst Du über Dein Business oder über Deine Selbstständigkeit?

Nenne drei Dinge



Was glaubst Du über Deine Zukunft?

Nenne drei Dinge

Sind es förderliche oder hinderliche Glaubenssätze?

Nachdem Du Dich jetzt mit dem Thema Glaubenssätze intensiv auseinandergesetzt hast, führe Dir Dein Ziel für Deine Zukunft nochmal vor Augen.

Mein Ziel: _____

Jetzt gehe nochmal alle Deine Glaubenssätze durch und markiere, ob sie  **förderlich** für dieses Ziel sind oder  **hinderlich**.

Identifiziere Deine Hauptglaubenssätze

Versuche diejenigen Glaubenssätze zu identifizieren, die Dir **geföhlt am meisten zu schaffen machen...** jene, die Dich am stärksten daran hindern, Dein volles Potential zu leben und ein erfülltes Leben zu führen.

Gehe alle Glaubenssätze noch einmal durch und notiere Dir hier **den oder die wichtigsten Sätze.**

