



A FREE WORKBOOK

# Glaubenssatz Reflexion

IULI BANU

[WWW.IULIBANUCOACHING.DE](http://WWW.IULIBANUCOACHING.DE)

# Zweck

Viele Menschen tragen über Jahre hinweg negative Glaubenssätze mit sich, die tief in ihrem Denken verankert sind und oft ihr Selbstwertgefühl und ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich schaffe das nie“ können in unterschiedlichen Lebensbereichen wirken und blockieren unser Potenzial.

Diese Übung dient der **Identifikation und Veränderung von negativen Glaubenssätzen**, die dein Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Sie hilft dir, unbewusste Überzeugungen zu hinterfragen und durch förderliche, positive Glaubenssätze zu ersetzen.

STEP 1

# Tägliche Reflexion

## journal

### **Identifiziere deine negativen Glaubenssätze**

Notiere konkrete Glaubenssätze, die du über dich selbst hast und die dich in **deinem Handeln oder Denken einschränken**. Diese Glaubenssätze betreffen häufig deinen Wert, deine Fähigkeiten oder deine Beziehungen.

### **Beispiel:**

„Ich bin nicht gut genug.“

STEP 2

# Hinterfrage

## reflect

### **Hinterfrage die Glaubenssätze**

#### **Stelle die negativen Glaubenssätze infrage:**

Woher kommt dieser Glaubenssatz?

Welche Beweise sprechen gegen diese Überzeugung?

Wann hast du das Gegenteil erlebt?

Hinterfrage diese Glaubenssätze rational, um ihre Gültigkeit zu überprüfen.

STEP 3

# neue Glaubenssätze

## journal

### **Formuliere positive Glaubenssätze**

Ersetze den negativen Glaubenssatz durch einen positiven, der deine Stärken und Möglichkeiten betont.

Dieser neue Glaubenssatz sollte realistisch und förderlich für dein Selbstbild sein.

**Beispiel:** „Ich bin fähig, Herausforderungen zu meistern und aus Fehlern zu lernen.“

STEP 4

# Verankerung

## note & action

### **Verankere die neuen Glaubenssätze**

Die Veränderung der Glaubenssätze ist ein fortlaufender Prozess. **Wiederhole** die neuen positiven Glaubenssätze täglich, um sie in deinem Denken zu verankern. **Schreibe sie auf, spreche sie laut aus oder wiederhole sie in ruhigen Momenten. Es ist wichtig, diese neuen Überzeugungen in deinem Alltag zu verankern.**

### **Beispiel:**

„Ich bin stark und fähig, Herausforderungen zu meistern.“

**Durch regelmäßige Wiederholung wird dein Unterbewusstsein beginnen, die neuen Glaubenssätze als Realität anzuerkennen.**

## STEP 5

# Selbst-mitgefühl

## reflect

### Übe Geduld und Selbstmitgefühl

Die Veränderung von Glaubenssätzen braucht Zeit, und es ist normal, dass alte Muster hin und wieder auftauchen. Sei geduldig mit dir selbst und erkenne, dass jeder Schritt eine Verbesserung ist. **Nutze Selbstmitgefühl als Werkzeug**, um dich nicht zu verurteilen, wenn du Rückschläge erlebst.

### Beispiel:

„Ich erkenne an, dass ich auf dem richtigen Weg bin, auch wenn es manchmal schwierig ist.“

# Conclusion

Die Arbeit an negativen Glaubenssätzen ist eine kraftvolle Methode, um dein Selbstwertgefühl zu stärken und dich selbst neu zu erfahren. Durch diese Übung kannst du **alte Denkmuster hinter dir lassen und dein Denken so ausrichten, dass du dich selbst wertschätzt und deine Stärken anerkennt.**

Nimm dir regelmäßig Zeit, um diese Glaubenssätze zu reflektieren und umzuwandeln. So wirst du Schritt für Schritt eine neue Perspektive auf dich selbst entwickeln - **eine Perspektive, die von Selbstwert und innerer Stärke geprägt ist.**

NEED MORE INSIGHT & SUPPORT?

# Compassion Key®

## SELBSTMITGEFÜHL

Mit Fürsorge und Respekt zu dir selbst  
Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit der gleichen  
Güte und Akzeptanz zu begegnen, die du einem guten  
Freund entgegenbringen würdest.

Oft sind wir unsere härtesten Kritiker, doch genau in  
diesen Momenten ist es wichtig, die innere Stimme der  
Fürsorge zu aktivieren.

In einer Selbstmitgefühl-Sitzung mit **Compassion Key®**  
arbeiten wir gezielt daran, negative Denkmuster und  
Selbstkritik zu transformieren. Du lernst, dich selbst  
anzunehmen, dich zu unterstützen und dir in schwierigen  
Momenten mit Verständnis und Mitgefühl zu begegnen.

COMPASSION KEY® SITZUNG BUCHEN

# Literatur

## EINSTIEGSLEKTÜRE ZUR PRAKTISCHEN UMSETZUNG

**„Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls“** - Nathaniel Branden

Ein fundamentales Werk über den Aufbau von Selbstwert und das Überwinden negativer Glaubenssätze

**„Selbstmitgefühl“** - Kristin Neff

Dieses Buch zeigt, wie Selbstmitgefühl dabei helfen kann, negative Glaubenssätze zu heilen und ein gesundes Selbstbild zu entwickeln

**„Mindset - Die Psychologie des Erfolgs“** - Carol S. Dweck

Dweck erläutert, wie ein wachstumsorientiertes Mindset hilft, negative Überzeugungen zu überwinden und Potenziale zu entfalten.

# Hinweise zum Buch

**Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung.** Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

**Das Tagebuch dient als wertvolle Ergänzung,** um dich selbst besser zu verstehen und den Fokus auf deine persönliche Weiterentwicklung zu legen. Es ist ein geschützter Raum, den nur du gestaltest – frei von Erwartungen, aber voller Möglichkeiten.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und erinnere dich daran, dass die Entscheidung, an deinem Selbstwertgefühl zu arbeiten, bereits ein mutiger und bedeutungsvoller Schritt ist.

*Questions?*

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE