

Stärkende Glaubenssätze finden

Dieses Übungsblatt gehört zur **PODCAST-SERIE** „Coache dich selbst. Aktiviere deine Kraftquellen“, den ich mit meiner geschätzten Kollegin Mea Voß aus Bochum erstellt habe. Mit dieser Übung findest du selbstwertstärkende Glaubenssätze, aktivierst gleichzeitig deine Ressourcen und stärkst deine Selbstwirksamkeit.

Erläuterung:

Glaubenssatzkonstruktion	Ich kann gut....	Ich bin...	Wenn ich dies sehe oder höre...bekomme ich gute Laune.
Beispiele	Beispiel: malen, schreiben, meditieren...	eine gute Freundin, ein liebevoller Vater, kreativer Koch.	Lieblingssong, Landschaft, Farbe, Bild
Erklärungen	Hier geht es um deinen Glauben, was du gut kannst.	Hier geht es um den Glauben, wer du bist.	Hier geht es darum, was du über die Umweltfaktoren glaubst, die dich umgeben.

Finde zu jeder Glaubenssatzkonstruktion mindestens 3 – 6 Beispiele.

Glaubenssatzkonstruktion	Ich kann gut....	Ich bin...	Wenn ich dies sehe oder höre...bekomme ich gute Laune.
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Meta-Glaubenssatz: „Es darf mir gutgehen und ich kann meinen mentalen Zustand selbst beeinflussen.“

Lies dir diesen Glaubenssatz häufiger durch, sprich ihn innerlich und erinnere dich beim Durchlesen daran, dass **du** etwas tun kannst, um deinen mentalen Zustand zu verbessern.

Viel Freude mit den Übungen.