Mirka Seidel
smile by smile Coaching

# Wie du deine Glaubenssätze austrickst.

Erkenne deine Glaubenssätze und verwandele sie in stärkenden Gedanken.

(MachBuch)

von Mirka Seidel

Mirka Seidel
smile by smile Coaching

MACHBUCH ist ein Buch, an dem du arbeiten möchtest.
Ein Arbeitsbuch, das nicht nach Hausaufgaben klingt.
Es klingt nach Spaß. Wie etwas, das du gerne tun würdest,
etwas, das dich zum Nachdenken anregt, dich zum Lächeln
bringt und deine Perspektive ändert.

*Los geht's!*

©Mirka Seidel
Du darfst eine Kopie dieses Dokuments für deinen persönlichen Gebrauch ausdrucken. Kopiere, übertrage, vervielfältige, verkaufe o.Ä. dieses Dokument NICHT ohne die schriftliche Genehmigung der Autorin. Ja, es ist gegen das Gesetz und wie wir wissen, ist Karma ein Boomerang. Es ist nicht nötig, dass es dich herumjagt, oder?
E-mail an *mirka@mirkaseidel.com* für Erlaubnisanfragen.

Deine

Mirka

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

*Hallo!*

Sprechen wir über etwas, das uns manipuliert. Es ist uns sogar bewusst. Und wir erlauben es trotzdem. Limitierende Glaubenssätze. Wir alle haben sie.

- Was sind sie also, diese kleinen Monster in unseren Köpfen? Hier ist eine offizielle Definition:

**Glaubenssätze** sind Hindernisse für Erfolg und Fortschritt auf dem Lebensweg. Sie sind oft versteckt, liegen unter der Oberfläche und sind daher schwer zu identifizieren. Sie manipulieren unser Unterbewusstsein, was dein Bewusstsein dazu bringt, zu glauben, dass du in einem bestimmten Bereich keinen Erfolg erzielen kannst.

Beeindruckend. Stell dir das vor! Könnte es sein, dass im Grunde das Einzige, was dich daran hindert, vorwärts zu kommen, dein bestes Selbst vorzubringen, das Leben zu leben, das du dir wirklich wünschst, deine eigenen Gedanken sind?

*Japp!*

Deine Glaubenssätze sind unsichtbare Kräfte, die dich daran hindern, neue Möglichkeiten zu ergreifen, Entscheidungen zu treffen und absolut fabelhaft sein.

- Woher kommen sie?

Wer weiß. Vielleicht haben deine Eltern dir immer wieder gesagt, dass wenn du dich nicht benimmst, wird dich niemand lieben. Vielleicht hat dir dein Lehrer gesagt, dass wenn du nicht lernst, wirst du nie einen guten Job bekommen.
Nun, es ist so wie es ist und wir können es nicht mehr ändern. Aber!
**Wir können ändern, was JETZT ist! Wir können ändern, was wir jetzt denken.**

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

*Aber Mirka, was soll ich machen?!*

Zuerst musst du **deine Glaubenssätze finden**. Da sie deine Entscheidungen leise unter der Oberfläche manipulieren, musst du TIEF graben.

Nimm einen Stift und schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt. Besonders deine negativen Gedanken und Überzeugungen.

*Z. B. Ich bin nicht liebenswert, ich muss perfekt sein, ich muss andere glücklich machen, Geld ist schwer zu verdienen, ich kann niemandem vertrauen, das Leben ist sinnlos, niemand respektiert mich/mach mich, …*

## Meine starke Überzeugungen

*… über mein Aussehen und meine Gesundheit:*

.....

.....

.....

*… über meine Beziehungen und meine Familie:*

.....

.....

.....

*… über meinen Job und meine Finanzen:*

.....

.....

.....

*… über das Leben im Allgemeinen:*

.....

.....

.....

*… über andere Menschen im Allgemeinen:*

.....

.....

.....

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

Unten ist eine ähnliche Liste. Aber jetzt überlege, WARUM du deiner Meinung nach so denkst. Warum denkst du, du bist z.B. nicht gut genug oder nicht hübsch genug, um geliebt zu werden; warum brauchst du die Zustimmung anderer oder musst perfekt sein, sonst wird dich niemand mögen ...

## Warum denke ich das

### ... über mein Aussehen und meine Gesundheit?

.....

.....

.....

### ... über meine Beziehungen und meine Familie?

.....

.....

.....

### ... über meinen Job und meine Finanzen?

.....

.....

.....

### ... über das Leben im Allgemeinen?

.....

.....

.....

### ... über andere Menschen im Allgemeinen?

.....

.....

.....

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

Denke jetzt bitte über die folgenden Sätze nach. Es ist wichtig, dass du sie alle beantwortest. Es ist vielleicht nicht so einfach für dich. Ich glaube es dir. Besonders wenn dein Kopf voll von negativer Gedanken ist.

*Diese sind meine 3 größten Werte:*

.....

.....

.....

*Diese 3 Dinge sind an mir liebenswert:*

.....

.....

.....

*Diese Situation war schwierig, aber ich konnte sie meistern:*

.....

.....

.....

*Ich habe folgende besonderen Fähigkeiten:*

.....

.....

.....

*Ich become Komplimente über:*

.....

.....

.....

*Das mache ich sehr gerne:*

.....

.....

.....

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

Fertig? Wenn nicht, gehe zurück. Keine Kompromisse hier!
Die Frage ist nun, wie können wir deine Glaubenssätze umschreiben. Du hast so lange daran geglaubt und jetzt möchte diese verrückte Frau (ich, japp), dass du an ein Gegenteil glaubst.
Nö, nicht das Gegenteil. **Du betrachtest sie nur aus seiner neuen Perspektive.**

*Lass mich dir einige Beispiele geben.*

| *Glaubenssatz:* | *Stärkender Gedanke (die Wahrheit):* |
| --- | --- |
| *Ich bin nutzlos.* | *Ich bin eine einzigartige starke Frau. An manchen Tagen fühle ich mich schlecht, aber auch das geht vorbei.* |
| *Ich wurde gefeuert, weil meine Arbeit nicht gut genug war.* | *Ich wurde entlassen, weil meine Werte und die Werte des Unternehmens nicht mehr übereinstimmten. Es hatte nichts mit meiner Leistung zu tun.* |
| *Ich muss perfekt sein, sonst werden mich die Leute nicht lieben.* | *Ich muss nur ich selbst sein. Zu tun was ich liebe, auf meine eigene Art und so gut ich kann. Ich werde Leute anziehen, die genau das brauchen, was ich zu bieten habe. Es ist nicht nötig, von allen gemocht oder geliebt zu werden.* |
| *Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein.* | *Ich bin verantwortlich für meine eigenen Gedanken und Gefühle. Ich respektiere mich selbst und weiß, dass ich jederzeit glücklich sein kann, wenn ich mich dafür entscheide.* |

Sage es dir: “Ich schätze meine alten Glaubenssätze, aber ich lasse mich nicht mehr von ihnen zu dominieren.”

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

Jetzt solltest du in der Lage sein, deine Glaubenssätze mit anderen Augen und aus anderen Blickwinkeln zu betrachten. Grundsätzlich wirst du die Dinge so schreiben, wie sie sind. Ohne deine eigene Meinung dazu. Weil du es immer noch nicht glaubst. Aber es wird kommen. Daran besteht kein Zweifel. Zuerst musst du sie aufgeschrieben haben.

*Wenn ich es objektiv (unparteiisch) betrachte, kann ich meine Glaubenssätze wie folgt neu schreiben*

*... über mein Aussehen und meine Gesundheit:*

.....

.....

.....

*... über meine Beziehungen und meine Familie:*

.....

.....

.....

*... über meinen Job und meine Finanzen:*

.....

.....

.....

*... über das Leben im Allgemeinen:*

.....

.....

.....

*... über andere Menschen im Allgemeinen:*

.....

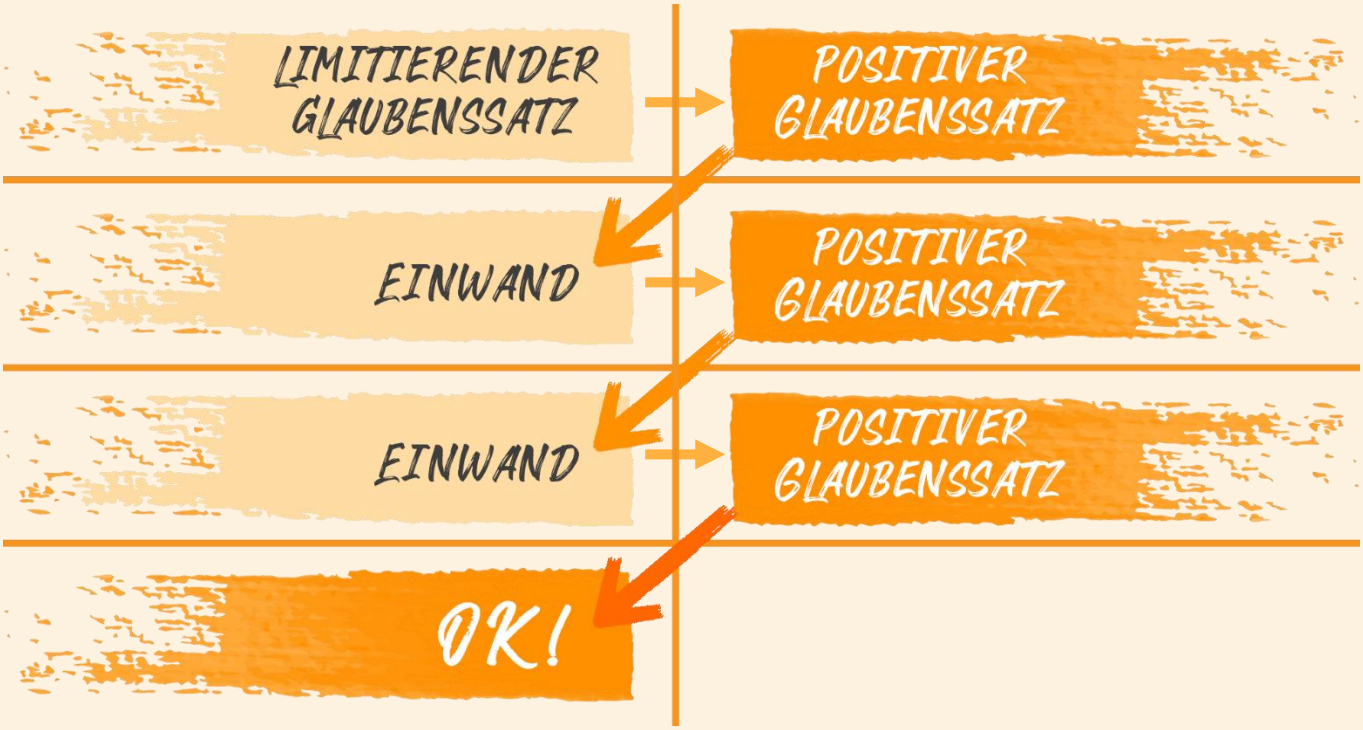
.....

.....

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

**Wiederhole deinen neuen Gedanken immer wieder. Bis dein Kopf aufgibt.**
**Schreibe ihn auf und hefte ihn auf die Wand.**
**UMSCHREIBE ES!**




Unten findest du einen Platz für deine (ALTEN) Glaubenssätze und **(NEUEN) stärkenden und wahrheitsgemäßen Gedanken**. Drucke die Blätter aus und fülle es aus. Alles. Verwende bunte Stifte. Hänge es an die Wand. Schneide es aus. Was auch immer du möchtest.

**Von nun an gibt es ein NEUES DU. Großartig. Genial. Wunderbar.**

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

| Was ich glaube: | Mein stärkender Gedanke: |
| --- | --- |
| ... über mich | |
| ... über meine Fähigkeiten | |
| ... über mein Aussehen | |

# Glaubenssätze austricksen

Mirka Seidel
SMILE BY SMILE COACHING

| Was ich glaube: | Mein stärkender Gedanke: |
| --- | --- |
| ... über meine Familie | |
| ... über meine finanzielle Situation | |
| ... über meine Zukunft | |