

**Deine Glaubenssätze
und
Deine Werte
erkennen!**



menthalio



Meine Glaubenssätze erkennen!

Klassische Glaubenssätze sind: „das kann ich nicht“, „dafür bin ich zu... (alt, jung, dumm, arm, ...), „das macht man so“.

Reflektiere dich, finde raus welche deiner Glaubenssätze dich negativ beeinflussen! Nutze die folgende Liste und markiere die für dich Zutreffenden farbig. Fallen dir zusätzliche ein, schreibe sie dazu!

<ul style="list-style-type: none">✓ Das kann ich doch nicht machen✓ Das kann ich nicht✓ Niemand liebt mich✓ Ich bin hässlich✓ Dafür bin ich zu alt✓ Dafür bin ich zu jung✓ Das klappt doch nie✓ Ich werde nie glücklich sein✓ Ich werde nie erfolgreich sein✓ Es wird sich nie etwas ändern✓ Ich bin eben der Fettnäpfchen-Typ✓ Bei mir läuft immer etwas schief✓ Ich werde nie Jemand passendes finden✓ Ich werde ewig Single bleiben✓ Ich werde nie genug Geld haben✓ Dafür bin ich zu ungebildet✓ Dafür bin ich zu ungeduldig✓ Dafür bin ich zu arm✓ Dafür bin ich zu dumm✓ Was wird nur sie/ er denken?✓ Ich kann doch sie/ ihn nicht allein lassen✓ Keine Frau interessiert sich für mich✓ Gute Noten sind das Wichtigste✓ Ohne Studium wird nichts aus dir✓ Dafür bin ich zu gebunden✓ Dafür bin ich zu gut✓ Person ... sagt, das geht nicht	<ul style="list-style-type: none">✓ Dafür bin ich zu normal✓ Dafür bin ich zu schüchtern✓ Dafür bin ich zu lang dabei✓ Dafür bin ich zu unkreativ✓ Männer weinen nicht✓ Spätestens mit 30 muss man Kinder haben✓ Das macht man nicht✓ Das mach ich schon immer so✓ Dafür bin ich zu arm✓ Dafür bin ich zu unerfahren✓ Männer sind intelligenter als Frauen✓ Du musst deinen Teller aufessen✓ Ich bin dumm✓ Ich bin unfähig✓ Meine Beine sind zu kurz✓ Männer nutzen mich nur aus✓ Ich habe nie Glück✓ Das würde ihr/ ihm nicht gefallen✓ Das kann ich ihr/ ihm nicht antun✓ Person ... braucht doch meine Hilfe✓ Das bin ich ihr/ ihm schuldig✓ Dafür bin ich zu untalentierte✓ Dafür bin ich zu schlecht ausgebildet✓ Dafür bin ich zu dumm✓ Du brauchst einen vernünftigen Job
--	--



Meine Glaubenssätze lösen!

Von den markierten Glaubenssätzen, die auf dich zutreffen, suche dir für den Start 3 raus und formuliere sie in neue positive Glaubenssätze um!

Um das Umformulieren leichter zu gestalten beantworte zu jedem der 3 Glaubenssätze folgende Fragen im Vorfeld:

1. Warum ist dieser Glaubenssatz Quatsch/ Blödsinn?
2. Was verbessert sich in deinem Leben, wenn du diesen Glaubenssatz nicht mehr hast?
3. Wie beeinflusst dich dieser Glaubenssatz, wobei schränkt er dich ein?

Glaubenssatz Nr. 1:

1. Warum ist dieser Glaubenssatz Quatsch/ Blödsinn?
2. Was verbessert sich in deinem Leben, wenn du diesen Glaubenssatz nicht mehr hast?
3. Wie beeinflusst dich dieser Glaubenssatz, wobei schränkt er dich ein?

Mein neuer positiver Glaubenssatz:



mentalia

Glaubenssatz Nr. 2:

1. Warum ist dieser *Glaubenssatz* Quatsch/ Blödsinn?
2. Was verbessert sich in deinem Leben, wenn du diesen *Glaubenssatz* nicht mehr hast?
3. Wie beeinflusst dich dieser *Glaubenssatz*, wobei schränkt er dich ein?

Mein neuer positiver Glaubenssatz:

Glaubenssatz Nr. 3:

1. Warum ist dieser *Glaubenssatz* Quatsch/ Blödsinn?
2. Was verbessert sich in deinem Leben, wenn du diesen *Glaubenssatz* nicht mehr hast?
3. Wie beeinflusst dich dieser *Glaubenssatz*, wobei schränkt er dich ein?

Mein neuer positiver Glaubenssatz:



Meine Werte finden!

Nimm dir ein Textmarker und markiere die für dich die 10 wichtigsten Werte.

Versuche im ersten Stepp, aus dem Bauch raus festzulegen ohne lange darüber nachzudenken.

Im zweiten Stepp schaue dir die markierten Werte genauer an und notiere sie dir auf ein separates Blatt.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| ❖ Abenteuer | ❖ Empathie |
| ❖ Anpassungsfähigkeit | ❖ Verantwortung |
| ❖ Nachhaltigkeit | ❖ Ethisches Verhalten |
| ❖ Struktur | ❖ Etwas bewirken |
| ❖ Routine | ❖ Fairness |
| ❖ Achtsamkeit | ❖ Familie |
| ❖ Aktivität | ❖ Finanzielle Sicherheit |
| ❖ Anerkennung | ❖ Fleiß |
| ❖ Ästhetik | ❖ Flexibilität |
| ❖ Aufgeschlossenheit | ❖ Fördern und entwickeln |
| ❖ Ausgeglichenheit | ❖ Freundschaft |
| ❖ Authentizität | ❖ Fürsorglichkeit |
| ❖ Bescheidenheit | ❖ Geduld |
| ❖ Arbeitsplatzsicherheit | ❖ Gelassenheit |
| ❖ positive Grundhaltung | ❖ Gemocht werden |
| ❖ Beharrlichkeit | ❖ Gerechtigkeit |
| ❖ Berufliche Weiterentwicklung | ❖ soziales Engagement |
| ❖ Bescheidenheit | ❖ Gesundheit |
| ❖ Dialog | ❖ Großzügigkeit |
| ❖ Disziplin | ❖ Harmonie |

- ❖ Effizienz
- ❖ Ehrgeiz
- ❖ Ehrlichkeit
- ❖ Engagement
- ❖ Initiative
- ❖ Innovation
- ❖ Inspiration
- ❖ Leichtigkeit
- ❖ Integrität
- ❖ Intuition
- ❖ Klarheit
- ❖ Kompetenz
- ❖ Kontinuierliches Lernen
- ❖ Kontrolle
- ❖ Kreativität
- ❖ Loyalität
- ❖ Macht
- ❖ Mitgefühl
- ❖ Motivation
- ❖ Mut
- ❖ Nachhaltigkeit
- ❖ Offenheit
- ❖ Optimismus
- ❖ Ordnung
- ❖ Persönliches Erscheinungsbild
- ❖ Praktizismus

- ❖ Hingabe/Leidenschaft
- ❖ Humor/Spaß
- ❖ Idealismus
- ❖ Präzision
- ❖ Realismus
- ❖ Reichtum
- ❖ Respekt
- ❖ Risikobereitschaft
- ❖ Selbstdisziplin
- ❖ Selbstverwirklichung
- ❖ Sicherheit
- ❖ Standhaftigkeit
- ❖ Teamarbeit
- ❖ Umweltbewusstsein
- ❖ Unabhängigkeit
- ❖ Unternehmergeist
- ❖ Vertrauen
- ❖ Verzeihung
- ❖ Vision
- ❖ Vorsicht
- ❖ Weisheit
- ❖ Wertschätzung
- ❖ Wettbewerb
- ❖ Wohlbefinden
- ❖ Zuhören
- ❖ Zuverlässigkeit

Meine 5 wichtigsten Werte

1.

2.

3.

4.

5.



mentalio

Tipp: Hänge dir dieses Blatt an einen Platz auf, den du häufig anschaust. So verinnerlichen sich deine Werte noch stärker.

Entspannungsübungen

Wechselatmung

Die Wechselatmung beruhigt die Nerven und führt zu einer inneren Ruhe. Sie wirkt harmonisierend auf den Körper und fördert die Konzentration. Sie verbindet die rechte und die linke Gehirnhälfte miteinander. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert die Lungenkapazität und trainiert das Herz- und Kreislaufsystem.

1. setze dich hin und richte deine Wirbelsäule auf, so dass du gerade bist aber noch entspannt. Atme 3x tief ein und aus. Achte auf eine Bauchatmung und beim Ausatmen ganz leer atmen und kurz den Atem anhalten.
2. jetzt nimm die rechte Hand, lege Zeige- und Mittelfinger an die Stirn, denn Daumen und Ringfinger sind die Instrumente um die Nase zu öffnen und schließen. Lege Daumen und Ringfinger rechts und links an die Nasenflügel.
3. Schließe mit dem Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch ein, zähle bis 4.
4. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft kurz an, ca. 8 sec.
5. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch aus und zähle in Gedanken bis 8. Die Lunge sollte fast vollständig geleert werden.
6. Halte das linke Nasenloch weiter geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch über ein und zähle in Gedanken bis 4.
7. Wiederhole Punkt 3- 6 ungefähr 5 min (oder länger, bis du merkst, dass du ruhiger wirst)





Affirmation Entspannung

Diese Affirmation bringt dich zur Ruhe, wann immer du runterkommen möchtest oder musst (z.B. Arztbehandlung, Flugangst).

Damit dein Unterbewusstsein die Affirmation dauerhaft als Wahrheit abspeichert und deine negativen Glaubenssätze löscht, musst du sie mindestens 4 Wochen ständig wiederholen. Ob du sie laut vor dich hersagst oder leise im Kopf, ist dabei ganz egal.

- Ich bin ruhig und gelassen
- Alles um mich ist ruhig
- Ich spüre Frieden
- Ich bin in meiner Mitte
- Ich fühle mich wohl
- Ich bin geborgen
- Ich fühle mich leicht
- Alles ist leicht
- Jeder Teil meines Körpers ist locker
- Alles ist warm und wohlig
- Ich spüre meinen Atem
- Mein Atem ist tief und ruhig
- Mit jedem Atem strömt Entspannung durch meinen Körper
- Ich bin entspannt



mentatio

Meine Notizen und Gedanken