ANDREA STOYE • MENTALIO

💛 GLAUBENSSÄTZE UMWANDELN LEICHT GEMACHT

Dein persönliches Workbook mit Anleitung, Beispielen & Reflexionsimpulsen

MENTALIO.DE

💫 Einleitung

Du darfst dich neu entscheiden

Vielleicht sagst du dir Dinge wie:

- „Ich bin nicht gut genug."
- „Ich muss mich anpassen, sonst werde ich abgelehnt."
- „Ich bin schuld, wenn andere leiden."

Solche Sätze sind nicht die Wahrheit – sondern alte Programmierungen.
Sie stammen aus deiner Kindheit, aus der Ahnenlinie – oder sind seelische Erfahrungen, die du aus früheren Leben mitbringst.
Oft waren sie ein Schutz. Doch heute halten sie dich zurück.

Dieses Workbook hilft dir, diese alten Sätze liebevoll zu erkennen – und sie in eine neue, stärkende Wahrheit zu wandeln.

Du brauchst dafür keine Vorkenntnisse. Nur ein bisschen Mut, hinzuspüren.
Alles, was du brauchst, ist bereits in dir.

✨ So nutzt du dieses Workbook:

- Lies zuerst die Einleitung in Ruhe
- Wähle einen Satz, mit dem du arbeiten möchtest
- Nutze die Übungen, um ihn zu fühlen & umzuwandeln
- Wiederhole die neue Wahrheit – laut, leise, im Spiegel
- Vertraue deinem Tempo

Manche Gedanken begleiten dich schon so lange, dass sie sich wie Wahrheit anfühlen.

So erkennst du deinen Glaubenssatz

Ein blockierender Glaubenssatz ist ein innerer Satz, der sich automatisch meldet – besonders dann, wenn du dich zeigen willst, deinen Weg gehen oder eine Grenze setzen möchtest.

📥 Stelle dir folgende Fragen:

Wann fühlst du dich blockiert, klein oder falsch?

Was sagst du dir innerlich in solchen Momenten?

Welcher Gedanke wiederholt sich immer wieder?

✍️ Beispiel:
Situation: Ich wurde bei der Besprechung ignoriert.

Gedanke: „Meine Meinung zählt nicht.“

Gefühl: Enttäuschung, Rückzug, Wut auf mich selbst

DEIN GLAUBENSSATZ

✍️ Spüre dein Gefühl – und was du eigentlich brauchst

Glaubenssätze hängen eng mit deinen Gefühlen zusammen. Sie erzeugen oft Angst, Scham, Unsicherheit oder Traurigkeit. Wenn du bereit bist, sie zu fühlen – können sie sich wandeln

Was fühlst du, wenn du diesen Satz denkst? (z. B. Leere, Druck, Unsicherheit, Enge…)
Welche Körperreaktion spürst du? (z. B. Enge in der Brust, Kloß im Hals, müde Augen…)
Was hätte dir in dieser Situation gutgetan? (z. B. Gesehenwerden, Schutz, Wertschätzung…)

🧡 *Du darfst ehrlich schreiben. Du musst nichts beschönigen. Es ist dein Raum.*

Finde deinen neuen Satz – mit Herz, nicht aus dem Kopf

Jetzt darfst du dich neu ausrichten. Dein neuer Satz ist wie ein innerer Kompass. Er zeigt dir, wer du wirklich bist.

Er soll dich:

- stärken,
- trösten,
- erinnern – an deine Wahrheit.

Wichtig: Dein Satz muss sich nicht perfekt oder sofort stark anfühlen. Es reicht, wenn er ein leises Ja in dir auslöst.

📌 Hilfreiche Satzstarter:

- Ich darf …
- Ich bin …
- Es ist sicher für mich …
- Ich wähle …
- Ich bin frei von … und offen für …
- Ich entscheide mich für …
- Ich erlaube mir …
- Ich bin verbunden mit …

✍️ DEIN NEUER SATZ:

_____

_____

_____

🌀 Was, wenn der neue Satz sich (noch) falsch anfühlt?

Manchmal taucht beim Aussprechen ein inneres „Nein“ auf.
Das heißt nicht, dass du versagt hast – sondern, dass ein alter Schutzmechanismus anspringt.

💬 **Frag dich dann liebevoll:**
Welche Angst zeigt sich gerade?
Was schützt dieser Widerstand?
Was wäre, wenn ich diesen Satz wirklich glauben würde?

Auch Widerstand gehört zum Weg.Bleib bei dir – in deinem Tempo. Das ist wahre Heilung.

30 Beispielpaare zum Inspirieren & Umschreiben

Alter Glaubenssatz	Neuer, stärkender Satz
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin genug – genau so, wie ich bin.
Ich muss perfekt sein.	Ich darf Fehler machen – und wachse daran.
Ich bin schuld.	Ich darf da sein – ohne Schuld.
Ich bin zu sensibel.	Meine Sensibilität ist meine Stärke.
Ich darf nicht laut sein.	Meine Stimme hat Bedeutung.
Ich bin nicht liebenswert.	Ich bin Liebe – ich darf empfangen.
Ich muss stark sein.	Ich darf weich sein – auch das ist Kraft.
Ich bin zu viel.	Ich darf ganz ich sein – mit allem, was ich bin.
Ich bin zu leise.	Meine Stille trägt Tiefe und Weisheit.
Ich muss gefallen.	Ich bin liebenswert, ohne mich zu verbiegen.
Ich darf keine Bedürfnisse haben.	Ich darf fühlen und mich zeigen.
Ich bin nicht wichtig.	Ich bin wertvoll – allein durch mein Sein.
Ich darf mich nicht zeigen.	Ich bin sichtbar – und sicher dabei.
Ich muss alles kontrollieren.	Ich darf vertrauen – und loslassen.
Ich kann das nicht.	Ich darf es lernen – in meinem Tempo.
Ich komme immer zu kurz.	Ich darf empfangen – mein Platz ist sicher.
Ich bin zu langsam.	Mein Tempo ist genau richtig für mich.
Ich muss funktionieren.	Ich darf atmen, fühlen, leben.
Ich bin nicht spirituell genug.	Ich bin verbunden – auf meine Weise.
Ich muss alles alleine schaffen.	Ich darf mir Unterstützung erlauben.
Ich habe nichts zu sagen.	Meine Stimme zählt.
Ich bin falsch.	Ich bin richtig – genauso, wie ich bin.
Ich darf keine Grenzen setzen.	Mein Nein ist ein Ja zu mir.
Ich bin nicht mutig genug.	Ich gehe Schritt für Schritt – und wachse daran.
Ich bin nicht schön genug.	Ich bin einzigartig – in jeder Zelle.
Ich darf nicht glücklich sein.	Freude ist mein Geburtsrecht.
Ich darf nicht vertrauen.	Ich darf mich führen lassen – im Vertrauen.
Ich muss bescheiden sein.	Ich darf empfangen – ohne Schuldgefühl.
Ich bin nicht genug wert.	Mein Wert ist unabhängig von Leistung.
Ich werde nicht gesehen.	Ich zeige mich – in meinem Licht.

Meine 3 neuen Sätze

(Zum freien Ausfüllen – individuell & persönlich)

✨ Diese Sätze begleiten mich ab heute:

1

2

3

So nutzt du diese Seite:

- Lies deine Sätze jeden Morgen bewusst laut.
- Hänge die Seite an einen Ort, den du täglich siehst.
- Wiederhole sie, wenn du zweifelst, Angst hast oder dich selbst verlieren willst.

💬 *„Du darfst neu denken – über dich. Über dein Leben. Und über deinen Wert.“*

🧘 Ich wähle … meine neuen Wahrheiten

(Inspiration zum Ankreuzen, Nachspüren, Abschreiben)

👉 Du darfst 3 auswählen – oder alle fühlen.

- ☐ Ich bin genug – genau so, wie ich bin.
- ☐ Ich darf sichtbar sein – und bin sicher dabei.
- ☐ Meine Stimme zählt.
- ☐ Ich bin wertvoll – auch ohne Leistung.
- ☐ Ich darf Hilfe annehmen.
- ☐ Ich bin liebenswert – ohne Maske.
- ☐ Es ist sicher für mich, Grenzen zu setzen.
- ☐ Ich darf Freude empfangen – ohne Schuldgefühl.
- ☐ Ich bin nicht zu viel. Ich bin genau richtig.
- ☐ Ich darf wachsen, Fehler machen und lernen.
- ☐ Ich trage Weisheit – auch in meiner Stille.
- ☐ Ich darf meinen eigenen Weg gehen.
- ☐ Ich bin verbunden – geführt und getragen.
- ☐ Ich darf fühlen, was ich fühle – und mich zeigen.
- ☐ Ich wähle Liebe statt Angst.
- ☐ Ich darf weich sein – und stark zugleich.
- ☐ Ich entscheide mich für ein Leben in Klarheit und Vertrauen.

Du kannst:

- deine 3 Sätze markieren,
- sie abschreiben auf Seite 1,
- oder jeden Tag einen neuen wählen, der dich begleitet. ✨

Es ist okay, nicht sofort alles zu können

Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nicht sofort alles auflösen.
Aber du darfst heute einen ersten Schritt machen.

Du bist nicht falsch.
Du bist auf dem Weg.
Und dieser Weg führt zurück zu dir.

Verankern – so wird dein neuer Satz zur Realität

Ein neuer Satz ist wie ein Pflänzchen: Er braucht Licht, Wiederholung und Zuwendung.

🌱 So verankerst du deinen Satz:

- Sag ihn dir morgens im Spiegel
- Schreibe ihn 7 Tage lang auf
- Lies ihn dir vor dem Einschlafen laut vor
- Wiederhole ihn, wenn der alte Satz auftaucht
- Verknüpfe ihn mit einem bewussten Atemzug
- Lege deine Hand aufs Herz – und fühle ihn

💬 Tägliche Affirmation:

„Ich entscheide mich neu – jeden Tag, mit jedem Gedanken, in jedem Moment.“

🕰️ Veränderung braucht Wiederholung – nicht Druck

Dein System verändert sich nicht über Logik – sondern über Wiederholung, Gefühl und neue Erfahrungen.
Gib deinem neuen Satz Raum zu wirken. Das ist keine Technik – sondern ein Ritual deiner Selbstverbindung.

✨ Tipp:

- Wiederhole deinen neuen Satz 21–30 Tage lang bewusst
- Am besten täglich, auf verschiedene Arten:
- laut, leise, aufgeschrieben, im Spiegel, in der Meditation
- Du musst ihn nicht sofort glauben – du darfst ihn spüren lernen

Veränderung geschieht nicht plötzlich – sondern schichtweise.
Bleib liebevoll dran. Deine Seele hört zu.

✨ Bereit für die nächste Stufe?

Wenn du tiefer einsteigen willst, findest du weitere Impulse, Meditationen und Übungen auf meiner Website oder im E-Mail-Kurs „Blühe auf, lebe leicht.“

Du musst nichts leisten, um hier richtig zu sein.
Diese Impulse dürfen dich sanft begleiten – wenn du magst.

Von Herz zu Herz,
Deine Andrea

Kontakt

mentalio.de

andrea@mentalio.de