

# Dein Auge kann die Welt trüb oder hell dir machen: Wie du sie ansiehst, wird sie weinen oder lachen.

Friedrich Rückert

Letzte Woche gings hier ja um Perfektion. Daraufhin habe ich die Frage bekommen, wie man sich effektiv von alten Glaubenssätzen löst und neue, positive Affirmationen integriert. Ich freue mich immer sehr, wenn ihr euch mit konkreten Anliegen an mich wendet. Also bitte fühl dich frei, mich jederzeit anzuschreiben und deine Fragen mit mir zu teilen.

Ich möchte dir heute eine Möglichkeit mit auf den Weg geben, ein positives Mindset zu entwickeln, welches dich in deiner Stärke unterstützt und nicht einschränkt.

Um das nochmal zu betonen: unsere **Gedanken sind extrem machtvoll**. Unterschätze niemals die Macht der Gedanken! Buddha lehrte "*Alles was wir sind, ist ein Resultat dessen, was wir gedacht haben.*" Und das ist so wahr! Wie wir über die Welt und uns selber denken entscheidet darüber, wie wir handeln und behandelt werden.

## Limitierende Glaubenssätze kennen wir alle:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich bin zu dick, niemand findet mich schön.
- Ich kann das nicht.
- Der Teller muss leer gegessen werden.
- Ich habe keine Ausstrahlung.
- Ich bin nicht so besonders wie die Anderen.
- Ich habe immer Pech.
- ...

## Löse dich von falschen Glaubenssätzen

Um dich von deinen negativen Glaubenssätzen zu lösen, musst du diese erst einmal **sammeln** und sie dann **überprüfen**.

1. **Schreibe alle Glaubenssätze auf**, die dir für dein Leben einfallen. Welche Sätze sagst du dir immer wieder selber? Welche Sätze haben vielleicht deine Eltern oder andere Menschen schon immer zu dir/über dich gesagt?
2. **Überprüfe diese Glaubenssätze auf ihren Wahrheitsgehalt**. Wer sagt, dass es so ist? Ist der Gedanke eine Tatsache? Beispiel: "ich werde nie meinen Traumpartner finden" = Glaubenssatz / "ich bin seit 2 Jahren Single" = Tatsache  
Mach dir bewusst, dass deine negativen Glaubenssätze in den allermeisten Fällen keine Tatsachen widerspiegeln! Du entscheidest, woran du glaubst. Auch die oben aufgezählten Glaubenssätze sind alle **keine Tatsachen!**

Verstehe als nächstes, **dass es für jedes Verhalten einen Kontext gibt, in dem es nützlich war**. Nimm an, dass du dich jahrelang mit falschen Glaubenssätzen eingesperrt hast und verurteile dich nicht dafür. Dein Verhalten war wichtig, um nun zu verstehen, dass es an der Zeit ist sich davon zu lösen. Jeder Gedanke hat ein bestimmtes Resultat hervorgerufen, welches dich hierhin gebracht hat und das ist gut so.

### Finde positive Affirmationen:

- **ersetze die negativen Glaubenssätze durch positive Affirmationen**, die dich bestärken. Welches Ziel hast du? Welche Gedanken können dich dabei unterstützen? Welche Ressourcen sind wichtig? Denke groß und achte dabei stets auf zwei Dinge:
  1. **formuliere positiv** - Beispiel: statt "ich bin nicht krank" sagst du "ich bin gesund" und vermeide Dinge zu benennen, die du nicht mehr in deinem Leben haben willst. Beispiel: statt "ich befreie mich von der Angst" wählst du "ich bin frei, sicher und mutig" - dein Unterbewusstsein wird sonst immer wieder auf dem Wort "Angst" rumreiten, vielleicht so sehr, dass der Kontext schwimmt und du nicht weiter kommst
  2. **sei konkret** - Beispiel: statt "ich werde viel Geld haben" sagst du "ich werde ausreichend Geld haben, um mir alle Wünsche zu erfüllen"
- schreibe deine positiven, konkret formulierten Affirmationen auf und verinnerliche sie, indem du sie dir **jeden Tag laut vorliest oder aufsagst**. Du kannst sie auch in eine Meditation, in deine Morgenroutine oder beim Tagebuch schreiben einbauen. Denk auch an eine aufrechte Haltung, während du die Übung machst. Deine Körperhaltung, deine Mimik hat ebenfalls großen Einfluss auf dein Unterbewusstsein.
- **Sei geduldig**. Damit die positiven Gedanken deine neue Gewohnheit werden, braucht es **Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung**. Du hast dir jahrelang die selben negativen Sätze erzählt, erwarte also nicht, dass du innerhalb von einem Tag dein Mindset zum Positiven verändern kannst. Gib dir **mindestens 3-4 Wochen** Zeit, in denen du jeden Tag übst. Wann immer möglich, reflektiere deine Gedanken und formuliere sie um. Probier es aus und ich verspreche dir, spätestens nach einigen Wochen wird dies dein ganzes Leben beeinflussen!

### Weiterführende Selbstcoaching Einheiten, die dir helfen können:

- Nr. 27 'vom Opfer zum Gestalter'
- Nr. 30 'Eigenverantwortung übernehmen'
- Nr. 57 'Selbstreflexion mit W-Fragen'
- Nr. 62 'Perfektionismus'

Alle Selbstcoaching Einheiten findest du als PDF zum [Download hier im Archiv](#). Das Passwort lautet <3foodselbstcoaching

Alles Liebe  
Deine Bianca