

Erkenne deine sabotierenden Glaubenssätze



Gehe nun in dich und denke darüber nach, welche Glaubenssätze dich bisher davon abgehalten haben, abzunehmen.

Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt. Das können Mythen sein, wie du sie in der Einleitung kennengelernt hast, aber auch Dinge, die du vielleicht gar nicht im direkten Zusammenhang siehst.

Im ersten Schritt füllst du dafür nur die linke Spalte aus. Sobald du einen Glaubenssatz gefunden hast, ist es sehr wichtig, dass du diesen mit „...“, weil“ fortführst.

Beispiele:

- ich kann nicht abnehmen, weil ich genetisch so veranlagt bin
- ich brauche Süßigkeiten, weil ich mich sonst nicht konzentrieren kann
- ich glaube, ich schaffe es nicht, weil ich immer in alte Muster zurückfalle
- ich habe einfach keine Disziplin, um abzunehmen, weil ich zu willensschwach bin
- ich habe es nicht verdient glücklich zu sein, weil ich nicht genug leiste
- ich bin nicht genug, weil alles, was ich mache nie ausreicht
- ich werde niemals schlank sein, weil ich einfach zu schwach bin
- ich brauche diese Form der Energie einfach, weil sonst mein Körper nicht leistungsfähig ist
- ich kann einfach nicht auf XY verzichten, weil ich sonst an Lebensqualität verliere
- etwas anderes als Essen kann mir nicht helfen, weil ...
- wenn ich nicht XY Kilogramm wiege, bin ich nicht liebenswert, weil...

Gehe gerne auch noch einmal zurück zum letzten Teil, um dich inspirieren zu lassen. Es ist immens wichtig, dass du dir Zeit nimmst und wirklich aktiv darüber nachdenkst, was für Glaubenssätze dir in deinem Leben bisher im Weg gestanden haben, deine Ziele zu erreichen oder einfach glücklich zu sein.

Zähle alle sabotierenden Glaubenssätze auf, bis dir keiner mehr einfällt.

Hinweis: Bitte versuche die Übungen in diesem Teil möglichst am Stück zu machen bzw. lasse nicht allzu viel Zeit zwischen Teil 3 und Teil 4 verstreichen.

Nachdem du dich mit deinen sabotierenden Glaubenssätzen auseinandergesetzt hast, solltest du dich möglichst schnell auch mit deinen neuen motivierenden Glaubenssätzen befassen.



Teil 1:

Meine sabotierenden Glaubenssätze

Meine motivierenden Glaubenssätze



Teil 2 – Erlebe die Vergangenheit und die Gegenwart mit diesen Glaubenssätzen!

Lies dir nun deine Glaubenssätze aus Teil 1 noch einmal durch und spüre in dich hinein, welche 1-3 Glaubenssätze momentan am dringendsten von dir bearbeitet werden sollten.

Spüre wieder ihr volles Gewicht in deinem Körper.

Nimm dir nun einen Zettel und beantworte die nachfolgenden Fragen in Bezug auf die Vergangenheit und die Gegenwart.

- Wovon halten dich diese Glaubenssätze ab?
- Inwiefern schränken sie dich ein?
- Was genau ist an diesen Glaubenssätzen lächerlich oder absurd?
- Was hast du aufgrund dieser Glaubenssätze verloren?
- Auf wie viele Arten hast du dich durch diese Glaubenssätze selbst betrogen?
- Auf wie viele Arten haben diese Glaubenssätze deine Beziehungen beeinflusst?
- Welche unangenehmen Emotionen erlebst du durch diese Glaubenssätze täglich?
- Welchen emotionalen Preis musst du zahlen, wenn du an diesen Glaubenssätzen festhältst?
- Wie viel Energie haben dich diese Glaubenssätze gekostet?
- Wie viele Dinge hast du wegen dieser Glaubenssätze nicht begonnen?
- Wie fühlst du dich damit?

Teil 3 - Erlebe die Zukunft mit diesen Glaubenssätzen!

Lies dir die 1-3 Glaubenssätze für dessen Bearbeitung du dich entschieden hast noch einmal durch. Während du dich voll mit diesen Glaubenssätzen identifizierst, beantworte die nachstehenden Fragen in Bezug auf die Zukunft.

- Mit welchen Folgen musst du rechnen, wenn du an diesen Einstellungen verbissen, beharrlich, unbeirrt, stur festhältst und so weitermachst wie bisher?
- Was werden dich diese Glaubenssätze in der Zukunft auf wirtschaftlichem Gebiet, in deinen Beziehungen, hinsichtlich deiner Gesundheit und deiner persönlichen Weiterentwicklung kosten?
- Wie viel und was hast du durch diese Glaubenssätze in der Zukunft nicht in Angriff genommen?
- Wie haben diese Glaubenssätze in der Zukunft deine Lebensqualität vermindert und deinen Wert weniger und weniger werden lassen?
- Inwiefern bist du Vorbild für deine Kinder? Welchen Schaden haben diese einschränkenden Glaubenssätze deinen Kindern zugefügt?
- Wie sehr bedauerst du, dass du diese einschränkenden Glaubenssätze damals nicht geändert hast?



Teil 4 – Motivierende Glaubenssätze entdecken

Nach den letzten Übungen hast du wohl gemerkt, wie sehr dich deine sabotierenden Glaubenssätze einschränken. Deswegen ist es jetzt höchste Zeit diese sabotierenden Glaubenssätze über Bord zu werfen!

Anstatt dessen wirst du sie nun in motivierende Glaubenssätze umwandeln.

Du hast bereits erfahren, dass das, was du siehst, hörst und fühlst, nichts mit der Wirklichkeit zu tun hat.

Es ist deine eigene Wahrheit. Du alleine erschaffst dir diese Wirklichkeit. Wenn also die meisten unserer Probleme im Kopf entstehen und dementsprechend imaginär sind, sind alles was wir brauchen, imaginäre, im Kopf entstandene Lösungen.

Wenn deine bisherigen Glaubenssätze also nicht zu deinem Nutzen waren, verändere sie! JETZT!

Gehe nun zum ersten Teil zurück und wandle deine sabotierenden Glaubenssätze in motivierende Glaubenssätze um. Vergiss auch hier das „weil“ nicht!

Nachstehend ein Beispiel:

Meine sabotierenden Glaubenssätze	Meine motivierenden Glaubenssätze
Ich kann nicht abnehmen, weil mein Stoffwechsel kaputt ist.	Ich kann abnehmen wie jeder andere, weil mein Stoffwechsel einwandfrei funktioniert.
Ich kann nicht abnehmen, weil die Verführung zu groß ist.	Ich kann abnehmen, weil ich stark genug bin und mein Wunschgewicht mich mehr verführt als alles andere.
Ich kann nicht abnehmen, weil ich schon alles andere probiert habe.	Ich kann abnehmen, weil es unendlich viele Wege gibt, die mich dieses Mal zum Ziel führen.
Ich kann nicht abnehmen, weil ich schon immer dick war.	Ich kann abnehmen, weil die Vergangenheit nicht die Zukunft ist.
Ich kann nicht abnehmen, weil meine Gene es nicht zulassen.	Ich kann abnehmen, weil meine Gene dabei keine Rolle spielen.
Ich kann nicht abnehmen, weil ich keine Zeit habe, mich gesund zu ernähren.	Ich kann abnehmen, weil ich es zu meiner Priorität machen werde und mir deshalb die Zeit einfach nehmen werde.
Ich kann nicht abnehmen, weil ich aus gesundheitlichen Gründen keinen Sport machen kann.	Ich kann abnehmen, weil ich trotzdem auf meine Ernährung achten kann und diese den viel größeren Einfluß hat.
Ich bin nicht genug, weil alles was ich mache, nie ausreicht.	Ich bin genug, weil ich immer mein Bestes gebe und ich ab heute mich und meine Arbeit mehr wertschätzen werde.

Teil 5 – Neue Möglichkeiten für die Zukunft sehen!

Versetze dich nun in einen „Als-ob-Zustand“!

Gehe in die Zukunft und erlebe jetzt, wie sich deine Zukunft durch deine neuen Glaubenssätze aus Teil 4 verändert hat.

Lass dich auf diese Gedanken voll ein.

Erlebe das Vergnügen und die Freude, die du durch deine neue Art zu denken erleben darfst. Wenn du in der Zukunft bist und zurückschaust, beantworte die nachstehenden Fragen in Bezug auf deine neue Zukunft.

- Wie gut fühlst du dich mit deinen veränderten Glaubenssätzen?
- Inwieweit haben sich durch diese neuen Glaubenssätze deine Beziehungen verbessert/sind freudiger und angenehmer geworden?
- Schau in den Spiegel und frage dich: wie kommt es, dass ich so gut aussehe?
- Wie viel konnte ich aufgrund dieser neuen Glaubenssätze beginnen und beenden?
- Was könntest du zu dir selber sagen, was du dich bisher vorher nicht getraut hast?
- Was kannst du sehen, hören und fühlen, was du vorher nicht konntest?
- Was haben deine Kinder durch diese neuen Glaubenssätze gewonnen, und inwieweit bist du dadurch ein anderes Vorbild für sie?
- Wie frei und mit wie viel Freude lebst du?
- Sei dankbar, stolz und glücklich und freue dich darüber, dass du damals am (heutiges Datum) deine Glaubenssätze geändert hast!

© Julia Sahn 2022



www.shinecoaching.de



LIFESTYLE SCHLANK
PODCAST



@julia_shinecoaching