

Glaubenssätze auflösen

Hemmende Glaubenssätze auflösen

In der letzten Lektion haben Sie Ihre störenden Glaubenssätze im ersten Schritt erkannt und in einer Liste aufgeschrieben. In diesem Lernabschnitt wollen wir nun diese hemmenden Verhaltensmuster auflösen, das heisst, wir werden die Glaubenssätze kritisch hinterfragen und dem Unterbewusstsein damit signalisieren, dass es Zeit für etwas neues ist.

Ziel dieser Übung ist es Ihre bisherigen Überzeugungen und Muster aufzubrechen und ins Wanken zu bringen. Wir schaffen dadurch Platz für eine neue Programmierung Ihrer inneren Einstellungen.

Bitte beachten Sie aber, Glaubenssätze haben die Eigenschaft, sich tief und fest verwurzelt im Unterbewusstsein einzugraben. Es wird Sie bei dieser Aufgabe einiges an Kraft und Überwindung kosten, alte Muster aufzulösen und loszulassen. Sie haben es wahrscheinlich bei der letzten Lektion schon gespürt, Ihr Unterbewusstsein wird sich wieder mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln wehren, „bewährte“ und „funktionierende“ Muster aufzugeben. Salopp ausgedrückt: Das Unterbewusstsein „weiss ja noch nicht“, dass es alternative und vor allem positive Glaubenssätze geben wird durch eine Neuprogrammierung und „glaubt“, durch Loslassen entstehe Unsicherheit und Chaos. Ihnen werden nun gleich zum Beispiel 100 logische Gründe einfallen, warum sowas nicht funktionieren wird oder Sie werden plötzlich den starken inneren Drang verspüren, von dieser Aufgabe Abstand zu nehmen.

Halten Sie durch! Sie werden nach dieser Aufgabe eine erste tiefe Erleichterung spüren und das Gefühl langjährigen Balast losgeworden zu sein.

Übung 2: Die Glaubenssatz - „Ausradierer“:

Nehmen Sie einen exemplarischen störenden Glaubenssatz (am besten den am meisten hemmenden Glaubenssatz) und beantworten Sie schriftlich die folgenden Fragen:

1. Warum ist dieser Glaubenssatz hinderlich und abstrus?
2. Wer war der Mensch, der mir diesen Glaubenssatz eingeschärft hat und war diese Person ein gutes Vorbild in diesem Lebensbereich?
3. Was bedeutet dieser Glaubenssatz zukünftig für meine zwischenmenschlichen Beziehungen, wenn ich diesen Glaubenssatz beibehalte?
4. Welche emotionalen Nachteile und Leid muss ich letztendlich ertragen, wenn ich diesen Glaubenssatz beibehalte?
5. Welche körperlichen Spätfolgen kann dieser Glaubenssatz für mich bedeuten, wenn ich ihn nicht ändere?
6. Mit welchen finanziellen Nachteilen muss ich rechnen, wenn ich diesen Glaubenssatz nicht ändere?

Verwenden Sie diesen Fragekatalog bei Bedarf für jeden weiteren beliebigen anderen störenden Glaubenssatz. In der nächsten Lektion werden wir dann die nun gelöschte „Festplatte“ der negativen Glaubenssätze durch positiv wohltuende und neue Glaubenssätze ersetzen.

