



Workbook be:lieves!

Wie Du in nur 5 Schritten einschränkende
Überzeugungen liebevoll umwandeln kannst!

E-BOOK

DISCLAIMER

© Jeanette Richter, www.zeitwellen.life, 2017

Alle in diesem E-Book zur Verfügung gestellten Informationen dienen ausschließlich der Bildung und Persönlichkeitsentwicklung.

Der Text ist urheberrechtlich geschützt.

Das Werk als Ganzes sowie Auszüge dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin Jeanette Richter verwendet werden.

INHALT

1.	Willkommen und schön, dass Du hier bist!	4
2.	Ein paar einführende Worte...	5
3.	Meine Mission: Werde, der DU bist!	7
4.	Was sind Glaubenssätze?	8
5.	Einschränkende Glaubenssätze verändern	12
	1. Schritt: Glaubenssätze bewusst machen!	12
	2. Schritt: Mein's oder Dein's?	17
	3. Schritt: Schatzsuche!	20
	4. Schritt: Ist das wirklich wahr?	21
	5. Schritt: Die Welt anders sehen!	24
6.	Checkliste: Zusammengefasst!	26
7.	Über die Autorin	28
8.	Quellen & Buch-Tipps	29
9.	Inspirierende Filme	30

1. WILLKOMMEN UND SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Zuerst möchte ich Dir danken, dass Du Dir mein Workbook be:lieves! heruntergeladen hast.

Und ich möchte Deiner Inneren Stimme, (also Deiner Intuition) und Deinem Verstand danken, die Dich beide dazu veranlasst haben.

Die Zeit scheint jetzt reif für Dich zu sein, dass Du Dich an den wichtigsten Menschen in Deinem Leben wieder erinnerst: an **DICH!**

- ...an das, **was Dir wichtig ist** und **warum**.
- ...**an** Deine Überzeugungen.
- ...an Dich und das, was Du wirklich **glaubst!**

Und Du bist jetzt bereit, Dich mit Deinen alten Überzeugungen und angestaubten Glaubensmustern auseinanderzusetzen und diese liebevoll umzuwandeln.

Möge Dir Dein neuer Lebenssinn ein erfülltes & selbstbestimmtes Leben schenken!

Deine



2. EIN PAAR EINFÜHRENDE WORTE...

Manchmal ist wirklich nichts so, wie es scheint.

Wir glauben viel und wissen doch so wenig!

Unser Leben ist komplex. Angefüllt mit wunderbarer Mystik, geheimnisvoll und tiefgründig – wenn wir uns nur trauen, tiefer zu schauen.

Wir alle haben so viele Fragen! Und wenn wir sie beantwortet haben, tun sich gleich wieder neue Fragen auf. Das Leben und auch der Tod mögen ein ewiges Rätsel sein – ein **sinnerfülltes Leben** aber braucht keines zu bleiben!

Die **neueste Stressforschung** zeigt, dass unser Stressempfinden sehr viel mit unserer **Bewertung**, unserem Denken zu tun hat.

Doch Stress ist eine geniale Erfindung der Natur, ohne die es uns vermutlich als Spezies Mensch schon lange nicht mehr geben würde. Wir können Stress weder komplett verhindern noch ganz abschalten.

Was wir aber können, ist unsere **Einstellung** zu bestimmten stressauslösenden Situationen **ändern**.

Und hier setzt dieses Workboo an: Auf der gedanklichen Ebene.

Sozusagen auf der 1. Stufe eines erfolgreichen, sinnerfüllten und relaxten Lebens. Denn wie sagte Buddha schon vor über 2000 Jahren:

„Du wirst, was Du denkst!“

Oder anders ausgedrückt. Du wirst, was Du glaubst!

Und dieser Satz hat bis heute seine Gültigkeit nicht verloren.

Also ändern wir das, was wir denken!

Glauben wir anders! Denken wir neu!

Nehmen wir uns **Zeit für das Wesentliche!**

Doch eins sei gesagt: Ich glaube nicht, dass wir jemals „fertig“ sind mit der „optimalen Denke“, sondern dass wir uns permanent fort- bzw. weiterentwickeln.

So ist es auch mit dem Thema Überzeugungen oder **Glaubenssätze:**

Da sind wir **nie ganz fertig** damit oder endlich „durch“: Aber unsere „**inneren Sätze**“ werden wahrscheinlich weicher, liebevoller. Und wir nicht mehr so streng mit uns selbst.

Also **Ansprüche zurückschrauben**, zurücklehnen, durchatmen!

Im folgenden werde ich diese „**inneren Sätze**“ der Einfachheit halber **Glaubenssätze** nennen.

Denn: **Glaubenssätze sind mächtige Werkzeuge** – sie können uns fast an den Rand des Wahnsinns bringen oder uns in den höchsten Himmel der Glücksgefühle emporheben.

ABER: Sie sagen nichts darüber aus, wer oder was DU in Wahrheit bist.

Es sind eben **nur Gedanken!!!**

Und die kann man ändern.

Viel Spaß und tolle Erkenntnisse wünsche ich Dir mit dem folgenden Workbook.

So long!

3. MEINE MISSION: WERDE, DER DU BIST!

Es gibt eine „gute“ Angst, die manchmal Dein Leben oder das anderer Menschen und Tiere retten kann. Aber es gibt auch die Angst, die Dich blockiert. Eine Angst, die Dich daran hindert, Dinge zu tun, die gut für Dich sind. Die Dich daran hindert, Freude in Dein Leben zu bringen.

Die Angst vor dem Tod.

Die Angst vor dem Leben.

Die Angst, Dich zu zeigen.

Die Angst, der zu sein, der DU in Wahrheit bist.

Wenn Du jedoch beginnst, Dich mit dieser Angst auseinanderzusetzen, dann wirst Du frei.

Wenn Du lernst, die **Angst zu reduzieren**, wirst Du mutiger. Und wenn Du **mutiger** wirst, gehst Du ganz anders ins Leben.

Und dann tust Du Dinge, die nicht nur Dein Können zeigen, sondern auch Deine **Begabungen**, Deine **Talente**, Dein **Potenzial** und dann kannst Du Dich

der Welt zeigen – ohne Angst.

Und nur dann kannst Du ein wirklich **freies Leben** führen!

Ein humorvolles Leben!

Ein buntes Leben!

Ein sinnerfülltes Leben!

Ein Leben das Spaß macht, kraftvoll ist und sich gut anfühlt.

Dann kannst Du **frei entscheiden, wer Du sein willst.**

Dann kannst Du **erkennen, wer Du in Wahrheit bist.**

Jeanette Richter in Anlehnung an Sabine Mehne

4. WAS SIND GLAUBENSSÄTZE?

Glaubenssätze sind **innere, mentale Überzeugungen**, Meinungen oder Prinzipien, an denen wir unser Leben ausrichten. Es sind unbewusste Lebensregeln, die wir uns selbst auferlegt haben.

Es sind **Muster, Annahmen oder Verallgemeinerungen**, die wir über das Leben, über uns selbst oder über andere haben.

Es sind **Handlungsleitlinien**, die unser Leben prägen. Sie begleiten uns oft unbewusst ein Leben lang und beeinflussen es entsprechend.

Aufgrund dieser unbewussten Annahmen fällen wir Entscheidungen, fühlen wir, was wir fühlen und denken wir, was wir denken.

Diese Glaubenssätze durchsetzen tatsächlich unser gesamtes Leben und kein Bereich bleibt davon verschont.

Problem Nr. 1:

- Es sind Glaubenssätze, **keine Wissenssätze!**
- Es sind **nicht bewiesene Annahmen!**

Wir wissen oft nicht, aus welchem Grund wir auf eine bestimmte Art und Weise gedacht oder gefühlt haben. Warum uns plötzlich angst und bange wird oder warum wir – wie aus heiterem Himmel z. B. überschießend reagieren oder vor Ärger mit dem Kopf durch die Wand rennen wollen.

Der Grund:

- Glaubenssätze in uns zeigen ihre Wirkung.
- Und diese laufen **gänzlich unbewusst** ab.

Oftmals handeln wir nach „alten“ Glaubenssätzen oder Glaubensmustern, die wir in unserer Kindheit und Jugend von unseren Eltern, Lehrern, Freunden, Verwandten etc. übernommen haben.

Doch wir haben diese Sätze niemals überprüft.

Wir haben bislang nicht überprüft, ob diese Überzeugungen der anderen auch unsere eigenen Überzeugungen sind. Ob wir diesen Annahmen über die Welt oder was man besser tun oder besser lassen sollte, etc. überhaupt noch zustimmen. Und daher bleiben diese Überzeugungen auch noch in unserem Erwachsenenalter so „aktiv“ und bestimmen uns Handeln.

Problem Nr. 2:

Manche unserer Glaubenssätze beschränken uns. Sie beschränken uns im wahrsten Sinne des Wortes, denn sie setzen uns Schranken!

- **Sie verhindern**, dass wir das Leben führen, das wir führen wollen.
- **Sie sind einschränkend**, destruktiv und oftmals negativ.

Diese einschränkenden Glaubenssätze hindern uns daran, unsere wahren Wünsche und Ziele zu erreichen.

- **Sie hindern** uns daran unser volles Potenzial der Welt zu zeigen.
- **Sie engen** uns ein, begrenzen uns und halten uns klein.

Diese Glaubenssätze stressen uns, machen uns mutlos, nehmen uns die Zuversicht und den Willen, Neues zu entdecken.

Sie werden ausschließlich **von der Angst regiert**.

Der Angst davor, nicht gut genug zu sein, zu scheitern, nicht anerkannt oder abgelehnt zu werden etc.



Sie sind **wahre Ketten** am Bein unseres Potenzials, denn sie lähmen uns und sorgen auch manchmal dafür, dass wir es uns lieber bequem machen, als einen neuen Schritt zu wagen.

Fassen wir zusammen:

- Glaubenssätze **schränken uns ein**.
- Glaubenssätze sind **meist unbewusst**.
- Glaubenssätze werden oft **nicht überprüft**, sondern einfach unreflektiert übernommen.

Doch wie läuft das jetzt im Alltag genau ab und was ist eigentlich das Problem dabei?

Wenn wir etwas glauben, verhalten wir uns oft so, als sei das, was wir glauben, wahr. Dieses Verhalten führt bei anderen zu entsprechenden Reaktionen, die wir wiederum durch die Brille unseres Glaubenssatzes sehen.

*„Von allen Urteilen, die wir im Leben fällen,
ist keines so wichtig wie das, das wir über uns selbst fällen.“*

Nathaniel Branden

Wenn ich z.B. glaube, nicht gut genug zu sein, werde ich vielleicht auf ein anerkennendes Wort eines Kollegen sehr skeptisch und mit Misstrauen reagieren. Ich glaube ihm einfach nicht, weil mein Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug!“ das einfach nicht zulässt.

Das Lob des anderen passt also nicht in meine Weltsicht.

So wirkt ein Glaubenssatz oftmals als **veritable** (wird für die Wahrheit gehalten) **Wahrnehmungsfilter**, der Ereignisse im Sinne dessen, was wir glauben, bestätigt.

So werden beispielsweise Anhänger des Glaubenssatzes „*Das schaffe ich sowieso nicht*“ mit wenig Kraft und Selbstvertrauen an die Erreichung ihrer Ziele gehen. Auch kleinere Hindernisse oder Rückschläge werden sie als Bestätigung ihrer Annahme werten und äußern sich dann entsprechend: „*Ich hab's Dir ja gleich gesagt – das wird eh nix!*“

5. EINSCHRÄNKENDE GLAUBENSSÄTZE VERÄNDERN

Unsere Glaubenssätze verändern sich in der Regel, wenn wir wiederholt gegenteilige Erfahrungen machen. Oft kommt es aber erst gar nicht soweit, weil wir das, was wir - vermeintlich - nicht tun können, auch gar nicht wagen.

Der effektivste Weg um herauszufinden wozu wir wirklich fähig sind, ist:

So zu tun, als ob wir es könnten.

Damit schaffen wir positive Glaubenssätze, die uns unsere wahren Fähigkeiten aufzeigen.

Dieses „**So-Tun-Als-Ob**“ sind wahre **Erlaubnisscheine**, die uns die Welt des Möglichen entdecken und in ihr spielen lassen.

So können Glaubenssätze eine Sache der Wahl werden.

1. SCHRITT: GLAUBENSSÄTZE BEWUSST MACHEN!

Vervollständige bitte die Satzanfänge, indem Du spontan dahinter schreibst, was Dir dazu einfällt:

- Es ist wichtig, dass...

- Ich muss...

- Ich bin zu..., und daher...

- Ich kann nicht...

- Jeder sollte...

- Ich habe Angst davor, zu...



Mangel-Sätze entlarven!

Wenn einer oder mehrere der folgenden "Glaubenssätze" (Überzeugungen, Grundannahmen) auf Dich zutrifft, mache ein Kreuz an den Rand. Wir werden uns gleich um den Satz „kümmern“.

- ☐ So blöd wie ich ist keiner!
- ☐ Das schaffe ich doch nie!
- ☐ Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!
- ☐ Hätte ich eine bessere Kindheit gehabt, würde es mir jetzt besser gehen.
- ☐ Wenn ich das nicht ganz perfekt mache, krieg' ich Ärger.
- ☐ Ich darf keine Fehler machen!
- ☐ So wie ich aussehe, bekomme ich nie einen Partner.
- ☐ Um ein guter Mensch zu sein, muss ich anderen immer helfen.
- ☐ Ich darf nicht NEIN sagen, wenn andere mich um einen Gefallen bitten.
- ☐ Ich will es allen Leuten recht machen.

- ☐ Wenn ein Mensch um Hilfe bittet, dann ist das ein Zeichen von Schwäche.
- ☐ Wenn man etwas nicht richtig und perfekt tun kann, dann hat es überhaupt keinen Sinn, die Sache anzufangen.
- ☐ Wenn jemand nicht meiner Meinung ist, dann heißt das, dass er mich nicht mag.
- ☐ Wenn ich kritisiert werde, dann mag mich der andere bestimmt nicht.
- ☐ Wenn andere Menschen wüssten wie ich wirklich bin, würden sie mich ablehnen.
- ☐ Ich bin ein Nichts, wenn eine Person die ich liebe, mich nicht liebt.
- ☐ Ein Mann darf nicht sagen, was er fühlt.
- ☐ Ein Mann darf keine Schwächen zeigen.
- ☐ Der Tod ist das Ende – was soll da schon noch kommen!
- ☐ Eine Frau darf ihre Wut nicht zeigen.
- ☐ Als Frau muss ich mich um meine Familie kümmern.
- ☐ Mein Wert als Person hängt größtenteils davon ab, was andere von mir halten.
- ☐ Wenn ich eine wertvolle Person sein will, dann muss ich auf mindestens einem Gebiet herausragend sein.
- ☐ Um ein guter, wertvoller und moralischer Mensch zu sein, muss ich jedem helfen – der Hilfe braucht.
- ☐ Wenn ich eine Frage stelle, dann ist dies ein Zeichen von Unterlegenheit.

- ☐ Es ist schrecklich, von Leuten die für einen wichtig sind, getadelt zu werden.
- ☐ Man darf niemandem vertrauen.
- ☐ Es ist gut, seine eigenen Interessen aufzugeben, um anderen Leuten zu gefallen.
- ☐ Mein Glück hängt mehr von anderen Leuten als von mir ab.
- ☐ Es ist sehr wichtig, wie andere Leute über mich denken.
- ☐ ...

Du hast Deine „Mangel-Sätze“ gefunden? Gut!

Machen wir weiter!

2. SCHRITT: MEIN'S ODER DEIN'S?

Viele unserer Glaubenssätze und Überzeugungen haben wir von Personen übernommen, die uns geprägt haben. Aber wir haben diese nie überprüft. Das wollen wir jetzt ändern.

Ergänze bitte folgende Satzanfänge:

- Mein Vater sagte immer: ...

- Meine Mutter sagte häufig: ...

- Der Lieblingsspruch meines Opas war: ...

- Von meiner Oma hörte ich immer: ...

- Eine Lektion, die mein erster Lehrer ständig wiederholte: ...

- Der wichtigste Satz meiner Kindheit: ...

- Eine Lehre, die ich nie vergessen werde: ...

- Etwas, das ich nie wahrhaben wollte: ...

Gehe nun jede deiner einschränkenden Überzeugungen noch einmal ganz in Ruhe durch und frage Dich, ob Du das auch heute noch so sehen möchtest oder nicht.

Frage Dich also:

- Hat dieser Satz damals Sinn gemacht?

- Macht der jeweilige Satz jetzt noch Sinn für mich?

- Dient er dazu, mein Leben einfacher zu machen?

- Ist er geeignet, mich glücklich und zufrieden zu machen?

Wenn Dir weitere Sätze oder Überzeugungen einfallen, dann schreib' sie einfach auf:

3. SCHRITT: SCHATZSUCHE!

Identifiziere Deinen vorherrschenden KERN-Mangel-Glaubenssatz.
So lernst Du die tieferliegende Wahrheit über Deinen Glaubenssatz kennen:
Den Satz hinter dem Satz!

Beispiel:

1. Was ist an Deinem Gedanken _____, so schlimm?

2. Und was ist daran so schlimm?

...

Mach so lange weiter, bis Du das Gefühl hast, ganz unten angekommen zu sein oder ein Weiterfragen keinen Sinn mehr macht.

4. SCHRITT: IST DAS WIRKLICH WAHR?

Achtung: "Hinterfragen" heißt nicht gleich "aufgeben". Viele unserer Glaubenssätze erfüllen eine wichtige Funktion und es tut uns nicht gut, sie einfach aufzugeben. Der Ansatz des Hinterfragens ist ein viel sanfterer. An einem Beispiel möchte ich Dir das verdeutlichen:

Beispiel: Ich bin nicht gut genug! (= Überzeugung/Glaubenssatz)

1. **Ist das wirklich wahr?** Bin ich mir absolut sicher, dass ich niemals, zu keiner Zeit und für niemanden „gut genug“ war? (*erste Zweifel werden sich regen*)

☐

ja

☐

nein

2. **Welche Prozentzahl** fühlt sich für Dich stimmiger an?

10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Nöö!									Oja sehr!

3. **Gegenargumente auflisten:** Liste hier Erinnerungen, Situationen oder Begebenheiten aus Deiner Vergangenheit auf, in denen Du das Gegenteil erfahren hast:
 - Ich hab mal einer Freundin geholfen, und die war ganz happy.
 - Mein Lehrer hat mich mal gelobt.
 - Ich hab eine Fahrrad ganz allein - ohne Hilfe - repariert.
4. **Umgewandelter Glaubenssatz:** Statt „Ich bin nicht gut genug“ kannst Du vielleicht schreiben: „Ich bin doch ganz nett!“ oder „Ich hab auch lebenswerte Seiten!“ (Weitere Tipps zum Umwandeln findest Du unter im Schritt 5)

Und nun bist Du dran, Deine Sätze liebevoll zu hinterfragen:

1. **Ist das wirklich wahr?** Bin ich mir absolut sicher, dass meine Überzeugung: _____ richtig ist?
(erste Zweifel werden sich regen; diese ganz bewusst wahrnehmen)

☐ ja

☐ nein

2. **Welche Prozentzahl** fühlt sich für mich stimmiger an?

10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %
Nöö!									Oja sehr!

3. **Gegenargumente auflisten:** Liste hier Erinnerungen, Situationen oder Begebenheiten aus Deiner Vergangenheit auf, in denen Du das Gegenteil erfahren hast:

5. Umgewandelter Glaubenssatz:

- Bisheriger Glaubenssatz:

- Umgewandelter Glaubenssatz:

Und dann kannst Du noch einen Schritt weitergehen, wenn Du magst. Das räumt auch noch die letzten Zweifel aus:

Schreib hier wieder Deinen einschränkenden Glaubenssatz auf:

Frage Dich dann:

- Was könnte eine andere Meinung dazu sein?

- Wie könnte eine Situation aussehen, in der das nicht zutrifft?

- Wie würde sich wohl das genaue Gegenteil dieser Ansicht anfühlen und was würde ich dann denken?

- Wie könnte jemand das Ganze sehen, der von der anderen Seite der Erde kommt?

- Wie könnte ich das vielleicht in 20 Jahren sehen?

Und dann schnapp' Dir Deinen „Lieblings-Mega-Lebenseinschränkenden-Glaubenssatz“ und formuliere ihn um. Wie Du das machst, erfährst Du gleich.

5. SCHRITT: DIE WELT ANDERS SEHEN!

Es gibt viele Arten, seine Glaubenssätze umzuformulieren und damit zu transformieren. Du kannst einfach schauen, welche Art der Umwandlung Dir am besten entspricht oder zu Dir passt.

1. Möglichkeit

Hier 2 Beispiele:

Aus dem Satz ...

„Um ein guter, wertvoller und moralischer Mensch zu sein, muss ich jedem helfen, der Hilfe braucht“

könnte der Satz werden:

„Ich möchte gerne ein guter, wertvoller und moralischer Mensch sein, der vielen Menschen helfen möchte, aber nicht jedem helfen kann. Ich vertraue darauf, dass ich hier das richtige Maß finde!“

Aus dem Satz...„Es muss immer alles perfekt sein!“

könnte werden: *„Ok, ich mag zwar, wenn es gut läuft, aber perfekt muss es nicht sein. Ich mache das Beste draus und gut ist!“*

Probier's einfach mal aus! Das kann echt Spaß machen.

2. Möglichkeit

Bei dieser Möglichkeit ersetzt oder ergänzt Du Deinen Satz durch 1-2 Worte und fügst einen Nebensatz ein, der mit dem Wort „sondern“ oder „stattdessen“ beginnt. Du machst bildest quasi das Gegenteil zu dem Satz und schaust, wie das für Dich stimmig ist. Manchmal musst Du ein bisschen tricksen, damit der Satz auch Sinn macht, aber probier es einfach aus!

Hier wieder ein Beispiel zur Verdeutlichung:

Der einschränkende Glaubenssatz lautet: „Wenn ich eine Frage stelle, dann ist dies ein Zeichen von Unterlegenheit.“

Nun erweiterst Du diesen Satz auf folgende Art und Weise:

„Wenn ich eine Frage stelle, dann ist dies kein Zeichen von Unterlegenheit, sondern demonstriert nur meine Neugier.“

oder

Ich darf keine Fehler machen! => Selbstverständlich darf ich Fehler machen!

Oder Du suchst Dir einfach einen „netteren“ Gedanken aus und feierst ihn täglich (von Martin Weiß).

1. Ich bin nicht gut genug! => **Ich bin liebenswert!**
2. Die Welt ist schlecht & gefährlich! => **Die Welt hat viele guten Seiten!**
3. Es ist nicht genug für alle da! => **Es ist genug für alle möglich!**
4. Das Leben ist ein Kampf! => **Das Leben ist ein Miteinander!**

6. CHECKLISTE: ZUSAMMENGEFASST!

- ☐ **Schritt 1:** Du hast Dir Deine einschränkenden Glaubenssätze bewusst gemacht! Schreib diese hier noch einmal auf:

- ☐ **Schritt 2:** Du weißt jetzt, wie Deine einschränkenden Sätze zustande gekommen sind und hast überprüft, was Deins ist und bleiben soll und was ggf. weg kann. Mach' Dir hier nochmal ein paar Notizen dazu:

- ☐ **Schritt 3:** Du bist auf Schatzsuche gegangen und hast Deinen vorherrschenden Kern-Mangel-Glaubenssatz identifiziert:

- ☐ **Schritt 4:** Du hast Deinen Glaubenssatz hinterfragt und weißt nun, ob er noch für Dich stimmig und zu wieviel Prozent er für Dich wahr ist:



Schritt 5: Du hast Deinen einschränkenden Glaubenssatz kraftvoll in einen neuen Satz liebevoll umgewandelt. Schreib' hier noch einmal Deinen **Turbo-Kraft-Satz** auf, denn er wird Dein weiteres Leben maßgeblich beeinflussen und bestimme, wie Du ab jetzt die Welt und Dich selber siehst:

Platz für Deine Notizen:

Das waren die 5 Schritte! Ich wünsche Dir alles Gute und bestes Gelingen!

7. ÜBER DIE AUTORIN



Hey, ich bin Jeanette. Ich arbeite als Trainerin & Coach für Firmen und Privatpersonen und habe 2011 das CHILLOUT – Zentrum für relaxtes Stressmanagement & SelfCare in Lingen gegründet und 2017 das Online-Portal zeitwellen.life.

Meine Leidenschaft ist alles Geheimnisvolle, Unergründliche und Tiefgründige. Mein Beruf ist meine Berufung, denn ich liebe es, Menschen auf ihrem Weg zu coachen und sie ein Stück auf ihrem Weg zu begleiten. Denn: Wir alle sind viel großartiger

und schöner, als wir es uns vorstellen können. Und unser Denken spielt dabei eine ganz wesentliche Rolle!

Ich hab' dieses Workbook verfasst, weil Glaubenssätze mein Leben eindeutig geprägt haben und dies weiterhin tun. Kurz bevor ich dieses Workbook für Dich schrieb, hatte ich ein Erlebnis, das mir wiederum die Macht destruktiver Glaubenssätze in aller Deutlichkeit vor Augen führte. Ich fühlte Angst, Enge, Minderwertigkeit und längst vergessene Sätze schossen wieder an die Oberfläche – um ... erneut gesehen, gefühlt, wertgeschätzt und schließlich be- und verarbeitet zu werden.

Dadurch konnte ich mich noch besser kennenlernen, durfte mir für meinen Mut danken und mich trotzdem lieb' haben und mir noch ein besserer Freund sein. Du siehst also - es ist nicht „schlimm“, wenn Du glaubst zu scheitern oder es wieder nicht gerafft zu haben. Blöd wäre nur, wenn Du Dir bei dieser Sache selber glaubst!

Wenn Du Dir Unterstützung wünschst, dann melde Dich gerne bei mir unter:

kontakt@zeitwellen.life

8. QUELLEN & BUCH-TIPPS

- Byron Katie: The Work – Lieben was ist
- Kaluza, Stressbewältigung; Springer-Verlag
- Ulrich Praman: Das Wohlfühlbuch
- Jennifer Loudon: Tu dir gut – das Wohlfühlbuch für Frauen
- Lothar J. Seiwert: Das neue 1×1 des Zeitmanagements
- Mark Williams: Das Achtsamkeitstraining
- Jack Kornfield: Das weise Herz – Buch und als Hörbuch
- Nathaniel Branden: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls
- Dr. Joseph Murphy: Die Macht Ihres Unterbewusstseins (Klassiker)
- Timo Lange: Glaubenssätze - Wie Du negative Glaubenssätze verändern und dadurch Deine Lebensqualität dramatisch steigern kannst

9. INSPIRIERENDE FILME

Shift - Das Geheimnis der Inspiration

<https://www.youtube.com/watch?v=QyTVksldp2Q>

Der Film Deines Lebens

<https://www.youtube.com/watch?v=YxnUs-s2vTc>

Die Gabe

<https://www.youtube.com/watch?v=9waWSSMjOow>

Peaceful Warrior - Der Pfad des friedvollen Kriegers

<https://www.youtube.com/watch?v=joUrqzJGf38>

Butterfly Circus

<https://www.youtube.com/watch?v=1V2z9Ffa21A&list=PLwBRPjLb-DXZwup52qsKSHWndkw7I9HrU>

Einmal Himmel und zurück

https://www.youtube.com/watch?v=QiK1dYZL6ag&index=13&list=PLwBRPjLb-DXatYBFzgWEQ2VYVD5Xmhv_x&t=17s