

# Negative Glaubenssätze aufdecken – Reflexionsbogen



Welche Kritik hat Sie zuletzt emotional berührt?

.....

.....

Welcher negative Glaubenssatz formierte sich sofort in Ihren Gedanken?

.....

.....

Welche Personen oder Umstände aus Ihrem Leben haben dazu geführt, dass Sie diesen negativen Glaubenssatz verankert haben?

.....

.....

Hinterfragen Sie diesen negativen Glaubenssatz kritisch. Notieren Sie Beispiele aus Ihrem Leben, die dieser Sichtweise widersprechen.

.....

.....

Ersetzen Sie die negative Sichtweise, indem Sie den alten Glaubenssatz positiv umformulieren.

.....

.....

## Beispiele:

1. Negativer Glaubenssatz: Ich habe immer Pech.  
Positiver Glaubenssatz: Das Leben meint es gut mit mir.
2. Negativer Glaubenssatz: Ich bin nicht so kompetent wie die anderen.  
Positiver Glaubenssatz: Ich bin gut so wie ich bin.
3. Negativer Glaubenssatz: Ich darf keine Fehler machen.  
Positiver Glaubenssatz: Ich muss nicht perfekt sein.