

Transformation persönlicher Glaubenssätze

1. Ist „das“ wahr?
2. Kann ich wirklich wissen, dass „das“ wahr ist?
3. Woher kann ich wissen, dass es für mich wahr ist?
4. Wie geht es mir, wenn ich diese Überzeugung glaube?
5. Wie agiere und reagiere ich, wenn ich an dieser Überzeugung festhalte?
6. Wie fühlt es sich an, wenn ich diese Überzeugung nicht glaube?
7. Wie geht es mir ohne diese Überzeugung?
8. Was wäre mir möglich?
9. Was würde ich (konkret) tun?
10. Wer wäre ich?
11. Welcher ermutigende/vertrauensvolle Glaubenssatz hilft mir und leitet mich zukünftig?

In Anlehnung an Byron Katie