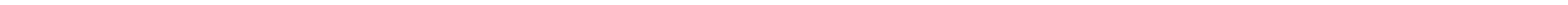


HEHN  
*Nadine*

---

Modul 2

# Deine Glaubenssätze



## Deine Glaubenssätze – Überwinde scheinbare Grenzen

---

### Ziel:

- Stärkung deines Selbstbewusstseins und Abbau deiner Zweifel, sodass du voller Fülle nach deiner Vision und deinen Träumen leben kannst!

### Wofür:

- Abbau deiner Selbstzweifel
  - Klarer Fokus auf deine Ziele
  - Entfalte ungeahnte Kräfte
  - Komme mit dir selbst, deiner Persönlichkeit und deinen potentiellen Schwächen ins Reine
  - Nutze deine tägliche Routine, um deine Erfolgsblockaden zu lösen
-

HEHN  
*Nadine*



Öffne  
dein  
Herz!

---

# Autosuggestion

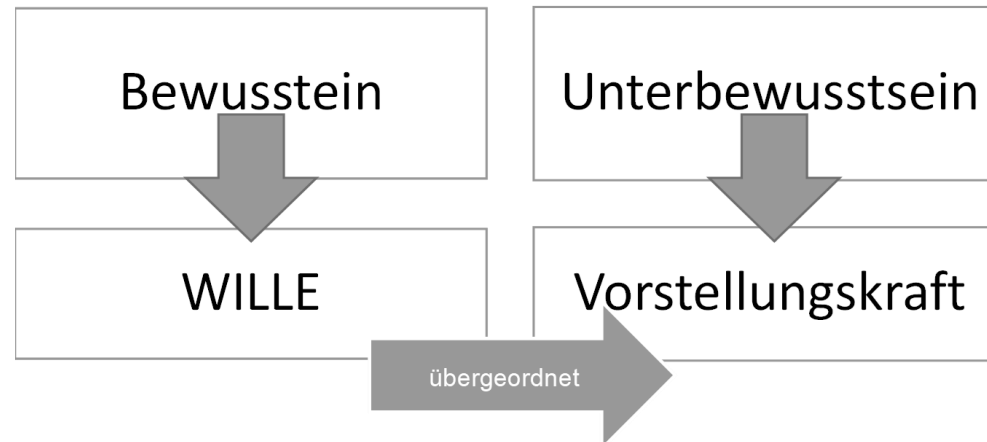
---

## Was ist Autosuggestion?

- Fähigkeit, **Einfluss auf das Unterbewusstsein und die Vorstellungskraft** auszuüben.
  - Jeder von uns hat in sich zwei Seiten: **das Bewusstsein und das Unbewusstsein**. Dabei ist das Bewusstsein sehr einfach zu steuern und direkt zu beeinflussen. Anders aber das Unterbewusstsein, welches verdeckt in uns gewisse Gewohnheiten und Emotionen steuert.
  - Beispiel: Schlafwandler
  - Experten sind sich einig, dass diese **unbewussten Gewohnheiten bearbeitet werden können**. Die Bearbeitung erfolgt über die Vorstellungskraft, die unser komplettes Leben bestimmt.
  - Diese Vorstellungskraft spielt sich komplett im Unbewussten ab. Wir sind der Meinung, dass wir etwas nicht können, nicht wollen oder nicht erreichen können. Ein Beispiel hierfür ist z.B. ein Brett, das mehrere Meter lang ist. Liegt dieses Brett auf dem Boden, bin ich mir sicher, dass ich darüber laufen kann und nicht herunterfalle. Wird dieses Brett aber in 100 Metern Höhe platziert, bin ich mir sicher, dass „ich es nicht kann“, dass „ich nicht am andere Ende ankommen werde“, da ich womöglich herunterfalle.
  - Das **Modell der Autosuggestion lehnt sich an diese Vorstellungskraft an**, d.h. wir wollen positiven Einfluss auf unsere Vorstellungskraft ausüben.
-

## Autosuggestion

---



Dieser Aspekt wurde im Bereich der medizinischen Behandlung genauestens untersucht, vielzählige Beispiele findest du in der Buchveröffentlichung „Autosuggestion“ von Émile Coué. Hier ein paar Beispiele:

- Heilung eines Kranken, da er seine Vorstellungskraft genutzt hat und daran geglaubt hat, gesund zu werden! (Die ausführliche Geschichte findet ihr im Buch.)
- Kleptomane stellt sich ganz konkret vor (immer wieder), dass er nicht mehr stehlen muss und stiehlt deshalb nicht mehr.

Aber wie schaffst du es, dein Unterbewusstsein zu beeinflussen?

---



# Autosuggestion

---

## Modell der Suggestion

- Das Modell der Autosuggestion sieht vor, dass man diese **positiven Formulierungen der Suggestion auf sich selbst anwendet**. Durch mehrmals tägliche Wiederholungen, sich selbst vorsagen (laut) und immer wieder lesen der definierten Autosuggestion geht der Inhalt in unsere Vorstellungskraft über.
  - Diese positiv formulierten Sätze nennt man auch **Affirmationen**.
  - Genau diese Affirmationen werden von erfolgreichen Menschen immer wieder in den Kopf eingepägt und verinnerlicht, sodass die Erfolgsblockaden über die wachsende Vorstellungskraft aufgelöst werden.
-

# Affirmation

---

Für die richtige Formulierung von Affirmationen sind folgende 3 Schritte zu beachten:

## 1. Positive Formulierung

Der Satz soll positiv formuliert sein. Hintergrund ist, dass unser Geist Worte wie „nicht, nie, ...“ in Wahrheit nicht aufnimmt und überliest. Somit wird die Affirmation „ich bin nicht unsicher“ zu „ich bin unsicher“. Besser ist eine Formulierung, bei der auf die Verneinung verzichtet wird, wie z.B. „ich bin sicher“.

## 2. Gegenwart

Bei der Formulierung ist zu beachten, dass die Affirmation immer in der Gegenwartsform formuliert wird. Damit wird die aktuelle Brisanz deines Glaubens an deinen Geist weitergegeben. Um bei dem Beispiel oben zu bleiben, wäre die Aussage „ich werde sicher sein“ weniger präzise und greifbar für die Vorstellungskraft, da es irgendwann in der Zukunft liegt. Besser wäre dann: „Ich bin sicher“ und zwar sofort.

## 3. Kurz, klar und präzise

Formuliere die Affirmation am besten in einem kurzen Satz, der für dich klar verständlich ist. Damit solltest du lediglich einen Hauptsatz und keine Nebensätze oder Verschachtelungen einfügen. Der Satz enthält nur den Zustand, den du einnehmen möchtest und nicht irgend eine Begründung oder sonstiges. Eine Affirmation, die ich tagtäglich sehr gerne nutze ist z.B. „Ich finde für jedes Problem und Herausforderung eine gute Lösung“.

Und dann: Wende sie täglich an. Schreibe sie in dein Notizbuch, lese sie mehrmals täglich durch!

---

## Autosuggestion/ Affirmation

---

Übung: Formuliere mindestens 10 Affirmationen, die sich positiv auf dein Unterbewusstsein auswirken:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)



# Deine Glaubenssätze

---

## Was sind Glaubenssätze?

- Negativen Glaubenssätze können bereits in einer sehr **frühen Phase unseres Lebens entstehen** und z.B. durch traumatische Erfahrungen oder die Erziehung in uns gespeichert sein. Wir werden sehr **stark von vielen Menschen um uns herum beeinflusst**. Wir schauen uns Dinge von Verwandten, Freunden, Lehrern oder anderen Menschen in unserem Umfeld ab. Auch die Medien beeinflussen uns durch Meinungsmache und gezielte Berichterstattung mehr, als es uns bewusst ist.
  - Daraus ergeben sich **negative Glaubenssätze**. Sie sind eine **Art Gewohnheit für uns und nur ganz schwer aus dem Kopf zu bekommen**.
  - Auch diese negativen Glaubenssätze haben sich so **stark in unser Unterbewusstsein vorgearbeitet**, dass es oftmals sogar schwer ist, sie sich bewusst zu machen.
  - Um **große Entwicklungsschritte zu realisieren** müssen wir die **negativen Glaubenssätze auflösen** und aus unserem Unterbewusstsein löschen. Glaubenssätze halten uns in bestehenden Mustern, nehmen uns den Mut über den Tellerrand zu schauen und unsere eigenen Erfahrungen zu machen.
-

HEHN  
*Nadine*

## Deine Glaubenssätze

---

Ein Beispiel:

„Nur wenn ich extrem fleißig bin, werde ich erfolgreich sein!“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

1. Definition meines Glaubenssatzes

Manchmal ist es gar nicht so einfach herauszufinden, welcher Glaubenssatz sich negativ auf uns auswirkt. Hierfür ist sehr viel Selbstreflexion notwendig. Am besten ist es, man sucht in dem Lebensbereich, der sich wie eine Last anfühlt und welcher sich nicht weiterentwickelt. Hast du deinen Glaubenssatz gefunden, schreibe diesen auf und versuche auch die darauf folgenden Tage diesen immer wieder zu reflektieren.

„Nur wenn ich extrem fleißig bin, werde ich erfolgreich sein!“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

2. Deine positive Absicht

Überlege dir, was genau die Absicht hinter deinem Glaubenssatz ist. Du lebst aus einem bestimmten Grund nach diesem Glaubenssatz und willst damit etwas Positives erreichen. Was genau möchtest du positives mit dem Glaubenssatz erreichen?

„Viel Arbeit zeichnet sich aus!“

„Ich habe hohe Ziele, die ich erreichen möchte!“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

3. Konsequenz

Stelle dir die Frage, was genau passiert, wenn du weiter nach diesem Glaubenssatz lebst? Was ist die Konsequenz aus diesem Glauben?

„Überarbeitung, Burn Out, Verlust Fokus.“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

### 4. Ändere den Weg – Umdefinieren

Frage dich, was du tun kannst, um das gleiche Ergebnis zu erhalten bzw. deine Absicht zu erreichen, aber auf einem anderen Weg. Was kann ich tun, um das Ergebnis zu erhalten, aber nicht nach dem negativen Glaubenssatz zu leben und mit den Konsequenzen leben zu müssen?

„Mit dem Fokus auf den richtigen Themen muss ich weniger arbeiten und unser Team kann trotzdem den Erfolg erzielen. Über die Delegation können wir die gleiche Arbeit auf viele Köpfe verteilen.“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

5. Kurzer Rückblick

Nutze den Moment, um nochmal kurz nach hinten zu blicken. Stelle dir nochmal die provokative Frage: Kann ich wirklich nur erfolgreich sein bzw. XY erreichen, wenn ich nach meinem Glaubenssatz lebe?

„Nur wenn ich überdurchschnittlich fleißig bin, werde ich erfolgreich?“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

6. Suche ein Gegenbeispiel

Schaue dich in deiner Umgebung um und überlege dir, ob jeder für diesen Erfolg nach dem Prinzip deines Glaubenssatzes lebt. Definiere 1 bis 2 Personen, die definitiv nicht nach diesem Satz leben und trotzdem ihr Ziel erreichen.

„Namen möchte ich hier nicht nennen. Bei mir war es meine Chef und mein Chef-Chef.“

---



## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

7. Ergebnis

Fasse am Ende nochmal zusammen, wie genau du den Glaubenssatz lösen möchtest. Super ist auch, wenn du aus diesem Ergebnis eine positive Affirmation machst, die du nutzen kannst.

„Fokus auf Delegation und Priorisierung.“

Affirmation: „Ich delegiere Aufgaben erfolgreich und priorisiere gezielt.“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

---

Schritte:

8. Auslöser

Überlege dir am Ende nochmal kurz, woher dieser Glaubenssatz kommt. Welche Person oder welches Medium hat dir diesen vielleicht schon vor lange Zeit eingetrichtert? Dies gibt dir den letzten AHA Moment.

„Maschinenbau-Umfeld“

„Familie“

---

## Deine Glaubenssätze – Löse sie auf!

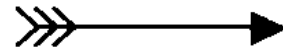
---

Und jetzt bist du an der Reihe. Stelle dir folgende Fragen:

- Was hindert mich bisher daran, erfolgreich und selbstbewusst zu sein?
  - Was genau fühlt sich nicht gut an?
  - Welcher Bereich ist betroffen?
  - Was glaube ich in meinem Unterbewusstsein?
-

## Glaubenssätze auflösen

---



1	<b>Definition meines Glaubenssatzes</b>	Definiere deinen Glaubenssatz so genau wie möglich
2	<b>Deine positive Absicht</b>	Welche Absicht steht hinter dem Glaubenssatz? Was möchtest du eigentlich positives damit erreichen?
3	<b>Konsequenz</b>	Was würde passieren, wenn du für immer nach diesem Glaubenssatz lebst?
4	<b>Ändere den Weg – Umdefinieren</b>	Was kannst du tun, um das gleiche positive Ergebnis auf einem anderen Weg zu erreichen?
5	<b>Kurzer Rückblick</b>	Blicke kurz zurück und wiederhole deinen Glaubenssatz.
6	<b>Suche ein Gegenbeispiel</b>	Suche dir ein Gegenbeispiel (Person aus deinem Umfeld oder öffentliches Leben)
7	<b>Ergebnis</b>	Fasse zusammen, gerne als Affirmation
8	<b>Auslöser</b>	Analysiere den Auslöser (Kindheit?)

---



## Aufgabe

---

1. Affirmationen definieren und anwenden
  2. Glaubenssätze regelmäßig und konsequent auflösen
-

HEHN  
*Nadine*



Öffne  
dein  
Herz!

---