



Welche Glaubenssätze steuern mich gerade?

Selbst-Reflexions-Arbeitsblatt von Alla Wittbold

Reiki-Therapeutin & Coach für emotionale Heilung



Warum dieses Arbeitsblatt?

Manchmal holt uns das Leben auf leise, aber sehr eindrucksvolle Weise ein. **Situationen wiederholen sich, Emotionen werden lauter, und wir spüren, dass etwas „in uns“ gesehen werden möchte.** Oft steckt dahinter ein alter Glaubenssatz – ein inneres Muster, das unbewusst unsere Wahrnehmung, Entscheidungen und Reaktionen lenkt.

Dieses kleine Arbeitsblatt hilft dir dabei, genau hinzuschauen: Welche Überzeugungen zeigen sich gerade verstärkt in deinem Alltag? Welche Gedanken oder Gefühle tauchen immer wieder auf? Und welche davon dürfen transformiert werden, damit mehr Leichtigkeit, Vertrauen und innere Freiheit entstehen?

Nimm dir einen Moment für dich, atme tief durch – und schau was deine Seele dir zeigen möchte. 💖

Teil 1: Beobachte deine Reaktionen

- Wo wirst du schnell gereizt?
- Wo kontrollierst du mehr, als nötig wäre?
- Wo vertraust du nicht – dir oder anderen?

Teil 2: Achte auf wiederkehrende Situationen

- Welche Themen tauchen in letzter Zeit ständig auf?
- Welche Menschen spiegeln dir etwas?
- Welches Thema beschäftigt dich den ganzen Tag?

♥ Teil 3: Frage dich: Was fühle ich wirklich?

- Angst?
- Kontrollverlust?
- Nicht-genug-sein?
- Überforderung?

Teil 4: Identifiziere den Glaubenssatz

Typische Beispiele:

- „Ich muss alles im Griff haben.“
- „Wenn ich nicht kontrolliere, passiert etwas Schlimmes.“
- „Ich darf keine Fehler machen.“
- „Nur wenn ich funktioniere, bin ich wertvoll.“

Teil 5: Hinterfrage ihn ehrlich

- Ist dieser Satz heute noch wahr?
- Ist er MEIN Satz oder habe ich ihn übernommen?
- Dient er mir – oder hält er mich klein?

✦ Teil 6: Formuliere einen neuen, stärkenden Satz

Beispiel:

👉 *Aus:* „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.“

👉 *Wird:* „Ich darf die Kontrolle abgeben und vertraue mir und dem Leben.“

💖 Teil 7: Fühle den neuen Satz- nicht nur denken!

- Wiederhole ihn laut.
- Spüre, wie er sich im Körper anfühlt.
- Lass die Emotion arbeiten.

Teil 8: Integriere ihn in deinen Alltag!

- 3-4 Wochen bewusst üben
- Situationen erkennen, in denen er dir hilft
- Kleine Erfolge feiern

Nimm dir für das Üben ganz bewusst Zeit. Denn hier geht es weniger um das Aussprechen eines neuen Glaubenssatzes, sondern vielmehr darum, ihn wirklich zu **fühlen**. Wenn du die neue Überzeugung nicht in deinem Inneren spüren kannst, wird sie keine nachhaltige Wirkung entfalten.

Hilfreich ist es, zu deinem neuen Glaubenssatz eine ganz reale Bestätigung zu finden.
Zum Beispiel:

„Ich bin gut so, wie ich bin.“

👉 *Meine Kinder lieben mich um meiner selbst willen – nicht, weil ich etwas leisten muss.*

Solche Beispiele geben deinem Inneren die Sicherheit, dass der neue Satz wahr sein darf. Dieser Schritt ist essenziell, um einen positiven Glaubenssatz tief in dir zu verankern und damit alte Muster Stück für Stück zu lösen.

Sei geduldig und liebevoll mit dir. Veränderung ist ein Prozess – genauso wie das Krabbeln, Laufen, Sprechen oder Fahrradfahren Zeit gebraucht hat. Entwicklung entsteht durch Übung, Mut und ganz viel Selbstmitgefühl.

Und falls du auf deinem Weg Unterstützung wünschst:

Du bist herzlich willkommen bei mir

✉ mentalcoachalla@gmail.com

☎ 0176 1162 5847