

**SCHÄDLICHE
GLAUBENSSÄTZE
ERKENNEN UND
LOSWERDEN.
EINE CHECKLISTE.**

Glaubenssätze, die uns schaden beziehungsweise verhindern, dass wir Dinge tun, die uns nützen, sind oft nicht leicht loszuwerden. Zum einen ist uns sehr oft gar nicht bewusst, dass eine Überzeugung, aufgrund derer wir Dinge tun oder nicht tun, keine absolute Wahrheit ist, sondern lediglich ein Glaubenssatz.

Zum anderen ist es so, dass selbst wenn ich eine Überzeugung als einen schädlichen oder hinderlichen und überwindbaren Glaubenssatz identifiziert habe, das noch lange nicht bedeutet, dass ich mein Verhalten entsprechend ändere. Ich kann problemlos - aus reiner Gewohnheit - in meiner Praxis so weitermachen wie bisher. Gewohnheiten zu ändern bedeutet, dass ich eine alte Gewohnheit durch eine neue ersetzen muss, ich muss als etwas tun.

Kurz: Ich muss an zwei Ecken ansetzen, wenn ich einen Glaubenssatz abwerfen will: An der theoretisch-analytischen und an der ganz praktischen. Grob gesagt, geht es um drei Schritte: Erkennen. Entkräften. Ersetzen.

Eine Checkliste, die dabei hilft, ist die folgende. Und wie immer, wenn man eine Checkliste benutzt, empfehle ich dringend, das schriftlich zu tun, nicht nur im Kopf.

7 WIE KANN ICH DIESE POSITIVE UMDREHUNG MEINES
GLAUBENSsatzES PRAKTISCH ANWENDEN? WAS GENAU MUSS
ICH ALSO TUN ODER LASSEN?

Und dann heißt es "anwenden", also das als besser identifizierte Verhalten einzuüben und im besten Fall zur neuen Gewohnheit zu machen.

Viel Erfolg!