

## Inhaltsverzeichnis

<b>SCHRITT 1: NEGATIVE GLAUBENSsätze IDENTIFIZIEREN</b>	<b>2</b>
1.1. SITUATIONEN DIE DICH IN DER SCHULE VERLETZT HABEN:	2
1.2. SITUATIONEN MIT DEINEM VATER, DIE DICH VERLETZT HABEN:	3
1.3. SITUATIONEN MIT DEINER MUTTER, DIE DICH VERLETZT HABEN:	4
1.4. SITUATIONEN MIT DEINEM PARTNER, DIE DICH VERLETZT HABEN:	5
<b>SCHRITT 2: POSITIVE GLAUBENSsätze IDENTIFIZIEREN:</b>	<b>6</b>
2.1 POSITIVE GLAUBENSsätze, DIE DU IN DER SCHULE GEWONNEN HAST:	6
2.2 POSITIVE GLAUBENSsätze, DIE DU DURCH DEINEN VATER GEWONNEN HAST:	7
2.3 POSITIVE GLAUBENSsätze, DIE DU DURCH DEINE MUTTER GEWONNEN HAST:	8
2.3 POSITIVE GLAUBENSsätze, DIE DU DURCH VORANGEGANGENE BEZIEHUNGEN GEWONNEN HAST:	9
<b>SCHRITT 5: ZUSAMMENFASSUNG DEINER GLAUBENSsätze</b>	<b>10</b>
<b>ÜBUNG 6: NEGATIVE GLAUBENSsätze AUFLÖSEN</b>	<b>11</b>
<b>SCHRITT 7: ENTWICKLE EIN NEUES POSITIVES SELBSTBILD</b>	<b>13</b>

## Schritt 1: Negative Glaubenssätze identifizieren

### 1.1. Situationen die dich in der Schule verletzt haben:

**Situationen die mich in der Schule verletzt haben:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Warum mich das verletzt hat und welches Verhalten ich mir stattdessen gewünscht hätte:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.2. Situationen mit deinem Vater, die dich verletzt haben:

**Situationen mit meinem Vater, die mich verletzt haben:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Warum mich das verletzt hat und welches Verhalten ich mir stattdessen gewünscht hätte:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.3. Situationen mit deiner Mutter, die dich verletzt haben:

**Situationen mit meiner Mutter die mich verletzt haben:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Warum mich das verletzt hat und welches Verhalten ich mir stattdessen gewünscht hätte:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1.4. Situationen mit deinem Partner, die dich verletzt haben:

**Situationen mit meiner/m Partner/in die mich verletzt haben:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Warum mich das verletzt hat und welches Verhalten ich mir stattdessen gewünscht hätte:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 2: Positive Glaubenssätze identifizieren:

### 2.1 Positive Glaubenssätze, die du in der Schule gewonnen hast:

**Situationen die ich in der Schule für mich als positiv empfunden habe:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.2 Positive Glaubenssätze, die du durch deinen Vater gewonnen hast:

**Situationen mit meinem Vater, die ich für mich als positiv empfunden habe:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.3 Positive Glaubenssätze, die du durch deine Mutter gewonnen hast:

**Situationen mit meiner Mutter die ich für mich als positiv empfunden habe:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Bonusinhalte zum Buch: Das Gesetz der Anziehung

2.3 Positive Glaubenssätze, die du durch vorangegangene Beziehungen gewonnen hast:

**Situationen mit meiner/m Partner/in die ich für mich als positiv empfunden habe:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was ich daraus über mich geschlossen habe (Ich bin ... ; Ich kann, ich kann nicht):**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 5: Zusammenfassung deiner Glaubenssätze

Trage nun hier den Zwischenstand deiner positiven und negativen Glaubenssätze ein:

<b>Negative Glaubenssätze</b>	<b>Positive Glaubenssätze</b>

Vielleicht erscheinen dir nun die ersten Glaubenssätze bereits als absurd. Das ist dann schon ein erster Erfolg. Doch falls es nicht so ist, schauen wir uns nun die anderen im Detail an.

## Übung 6: Negative Glaubenssätze auflösen

**Negativer Glaubenssatz:** \_\_\_\_\_

Trage deinen Glaubenssatz oben ein und stelle dir nacheinander die folgenden Fragen. Versuche dabei dies nicht rein rational zu tun, sondern dabei so tief wie möglich in dich hinein zu spüren, während du ihn auf deinen Wahrheitsgehalt überprüfst.

**1.) Ist das wirklich wahr?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**2.) Kann ich wirklich zu 100% sicher sein, dass das wahr ist?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**3.) War die Person, die mir diesen Glaubenssatz vermittelt hat ein guter Ratgeber? War sie sich damals vollkommen klar darüber, was ihre Worte in mir auslösen könnten und befand sie sich nicht im Ego-Zustand?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4.) Welchen Einfluss hat es auf mein Leben (Denken, Fühlen und Handeln), wenn ich das glaube? Welchen Einfluss hat es bereits auf meine Vergangenheit gehabt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5.) Wie würde mein Leben (Denken, Fühlen, Handeln) aussehen, wenn ich aufhören würde das zu glauben?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6.) Wie würde mein Leben (Denken, Fühlen, Handeln) aussehen, wenn das Gegenteil der Fall wäre?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**7.) Welche fünf Beweise gibt es, die belegen können, dass das Gegenteil der Fall ist?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 7: Entwickle ein neues positives Selbstbild

Trage links dein altes Selbstbild ein und rechts dein neues Selbstbild basierend auf dem neuen positiven Glaubenssatz. Bringe Beweise dafür an, warum das positive Selbstbild wahr ist.

<b>Altes Selbstbild („Ich bin ein Versager und nicht gut genug weil ...“)</b>	<b>Neues LEBENSROCKER-Selbstbild („Ich bin ein Gewinner und kann alles erreichen, weil ...“)</b>

**Hier ein Beispiel:**

<b>Altes Selbstbild („Ich bin ein Versager und nicht gut genug weil ...“)</b>	<b>Neues LEBENSROCKER-Selbstbild („Ich bin ein Gewinner und kann alles erreichen, weil ...“)</b>
Ich trotz aller Bemühungen meine Selbstständigkeit nicht zum Laufen bekomme.	Ich trotz der vielen Herausforderungen und Hürden niemals aufgegeben und nun sogar ohne Geld das tue, was ich machen würde, wenn ich stinkreich wäre.
Ich bin nicht in der Lage, um anderen etwas über Persönlichkeitsentwicklung zu erzählen.	Wenn ich mich mutig meinen eigenen Ängsten stelle, werde ich alles über Persönlichkeitsentwicklung lernen, was ich wissen muss und kann tausenden Menschen helfen, ihre Ängste zu überwinden, indem ich es ihnen vormache.
Weil ich trotz Maschinenbau-Studium und zahlreichen Zusatzqualifikationen schon sechs Monate arbeitslos bin und nicht einmal ein Vorstellungsgespräch hatte.	Weil ich meine Bachelorarbeit mit 1,3 abgeschlossen habe und nie aufgehört habe mich weiterzuentwickeln. Die meisten Firmen wollen das nicht wertschätzen, weil sie nicht auf der Suche nach Fachkräften sondern nach billigen Arbeitskräften sind.

**Praxistipp:** Sollte sich dein innerer Kritiker wieder plagen und dir sagen, dass du etwas nicht kannst, hol dir dieses Blatt immer wieder heraus und lese dir die Gründe durch, warum das Gegenteil der Fall ist (= dein positives Selbstbild wahr ist). Auf diese Weise kannst du dir vielerlei negative Grübeleien ersparen. Wenn du dem Ganzen dann noch ein Sahnehäubchen aufsetzen willst, dann handle gleichzeitig noch entsprechend deinem positivem Selbstbild und dein Glaube daran wird immer weiter gestärkt, bis das alte Selbstbild Geschichte ist.

Viel Erfolg!

Herzliche Grüße,

Dein Florian

PS.: Schreibe mir gerne, ob dir der Bonus weitergeholfen hat an [info@deinlebenrockt.de](mailto:info@deinlebenrockt.de) Ich freue mich auf dein Feedback. Lass es rocken!