



## Glaubenssätze erkennen und positiv verändern

### 1. Bewusstmachung

### 2. Ist es denn noch wahr und gültig?

Wobei ist mir dieser Glaubenssatz behilflich?

In welcher Weise unterstützt er mein Leben, mein Verhalten und meine Entscheidungen?

Wie wurde er bisher eingesetzt? In welchen Situationen wurde er bei wem wo, wie und warum angewandt und aktiviert? Was hat dies bewirkt? Bei mir? Bei den anderen Beteiligten?

Was würde geschehen, wenn ich diesen Glaubenssatz losließe? Welche Gefühle und Gedanken entstehen allein schon bei der Vorstellung? Was müsste ich tun, um zu einem positiven Ergebnis zu gelangen?

### 3. Neu formulieren (drehe den Gedanken um.)

---

**Du lernst Deine eigenen Glaubenssätze kennen, indem Du spontan die folgenden Worte zu Sätzen ergänzt:**

- Es ist wichtig, dass .....
- Mein/e Partner/in sollte.....
- Ich kann nicht glücklich sein, weil .....
- Ich kann nicht immer.....
- Ich bin zu .....
- Immer wenn....., dann.....
- Ich glaube bestimmt, dass .....
- Schon immer.....
- Immer muss ich.....
- Nie darf ich.....
- Frauen/Männer sind.....



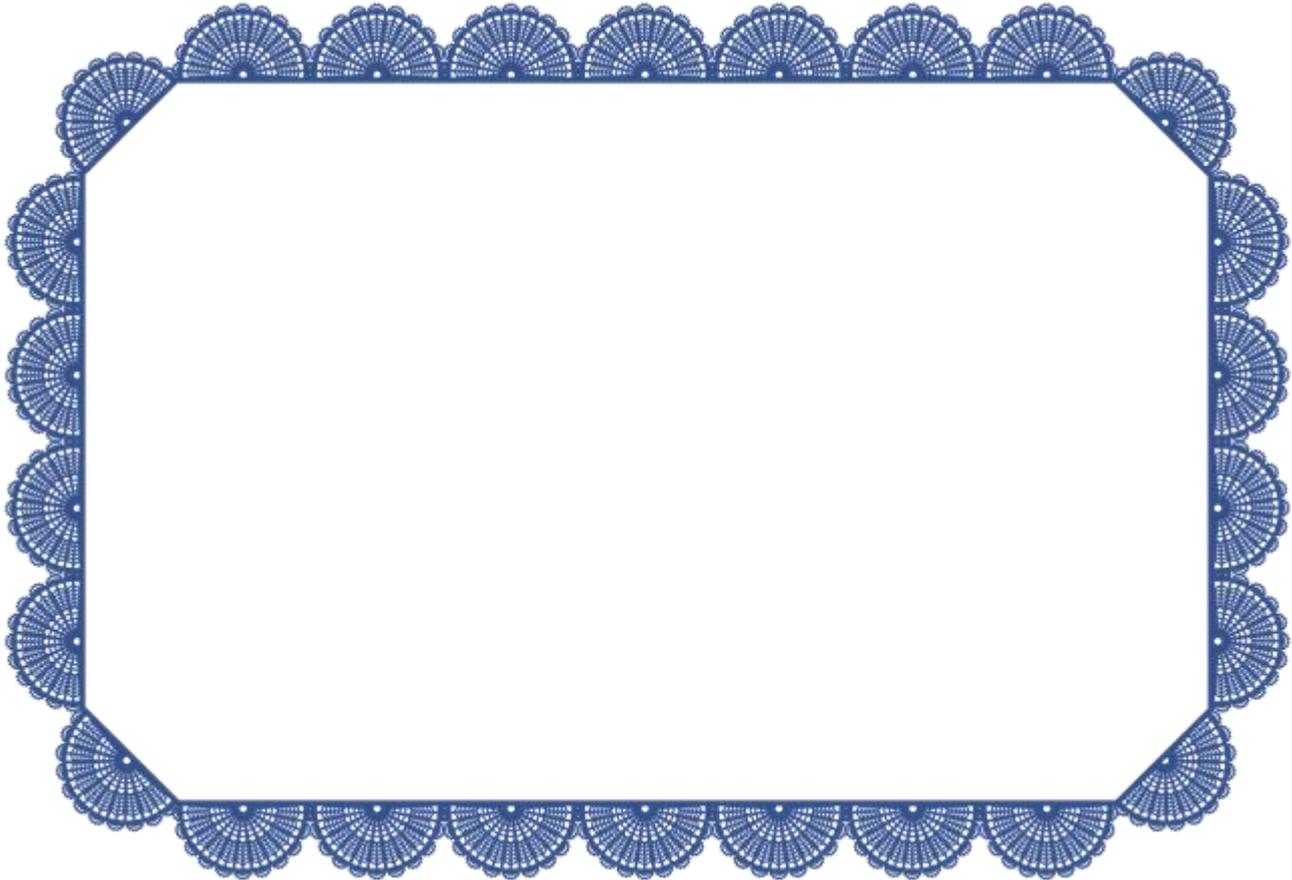
Die-Patchwork-Expertin  
Eva Maria Herzog

- Welche Glaubenssätze dieser Art kennst Du besonders gut aus der eigenen Familie (z.B. Eltern, Großeltern, Tanten, Onkels)?
- Wie hat sich das auf Dein bisheriges Leben ausgewirkt?
- Erkennst Du Parallelen zu den Glaubensmustern Deines Partners/Deiner Partnerin? Und inwiefern beeinträchtigt Dich das in deinem Familienglück?
- Gibt es Familienmitglieder, die ganz konträr zu Deinen Glaubenssätzen handeln und deren Art und Verhalten Dich dadurch „triggern“? Wenn ja, wie?
- Jetzt, wo ich weiß, welcher Glaubenssatz mich am meisten an meinem Glück hindert, kann ich auch etwas dagegen unternehmen! – *Auf einer Skala von 0 -100, wieviel Motivation hast Du, dieses Verhaltensmuster ein für alle Mal auszulöschen und zum Positiven zu verändern?*



Die-Patchwork-Expertin  
Eva Maria Herzog

-> Schreibe hier Deinen **positiv umformulierten Glaubenssatz** hinein:





Die-Patchwork-Expertin  
Eva Maria Herzog

