

# Glaubenssätze checken

Ein paar Fragen an dich:

Weist du was ein Glaubenssatz ist?

Was beschäftigt dich momentan in deinem Leben am meisten?

Beispiele

Ich bin liebenswert. Ich bin unwichtig. Ich bin schlau. Ich bin zu dick. Das Leben ist schwer. Ich habe Reichtum verdient. Paul ist unfair zu mir. Wenn ich sage was ich denke, gibt es Probleme.  
...sind Beispiele für Glaubenssätze.

Der Glaube versetzt Berge.



Was ist ein Glaubenssatz?

Ein Glaubenssatz ist eine Aussage/starre Anschauung/Überzeugung/ein Glauben oder ein Gedanke über dich selber, über jemand anderen und/oder über eine Situation. Er ist eine These mit dem Anspruch unbedingter Geltung. Er ist eine Aussage, die du als absolute Wahrheit für dich angenommen hast. Dadurch beeinflusst diese innere Überzeugung deine Wahrnehmung von deinem Leben. Diesen Glaubenssatz hast du irgendwann in der Vergangenheit aus einer Erfahrung (ein einzelnes oder ein sich wiederholendes Ereignis) heraus für dich als Wahrheit geschlussfolgert. Du hast dich damals quasi bewusst oder meistens unbewusst entschieden ihn zu glauben.

Wir treffen jeden Tag unzählige Entscheidungen. Und jede hat eine Wirkung auf unsere Wahrnehmung vom Leben. Unsere Überzeugung prägt unterbewusst wie wir alles weitere von nun an sehen. Sie wirkt die ganze Zeit in uns. Das was du glaubst definiert deine Realität. Glaubenssätze haben demnach einen bemerkenswerten Einfluss auf uns. Die Wirkung deines Glaubens an einen solchen Satz kann auf dein Selbstbild stärkend und schwächend wirken.



# Warum Glaubenssätze checken?

Warum kann es hilfreich sein, über einen Glaubenssatz nachzudenken?

Wenn ein Glaubenssatz mein ganzes System beeinflusst und somit einen stärkenden und einen schwächenden Einfluss auf mich haben kann, wäre es nicht eine logische Idee nur noch mich-stärkende Glaubenssätze in mir tragen zu wollen?

Was möchte ich denn eigentlich in meinem Leben erleben und erreichen? Was braucht es für mich um glücklich und zufrieden zu sein?

Welche Glaubenssätze stehen mir dabei im Weg und welche könnten mich bei meinen Zielen unterstützen?

Über Glaubenssätze zu sprechen kann dein Leben verändern!

Da diese Überzeugungen tief in deinem Bewusstsein verankert sind und du sie ohne Zweifel über dich selber glaubst, haben sie eine große Wirkung auf unser Leben. Nach dem Gesetz der Anziehungskraft zieht Gleiches Gleiches an: Das was du im Innern über dich glaubst ist das, was du im Außen als Ergebnis und als Spiegel deines Glaubens erlebst.

Wenn du unterbewusst glaubst „Ich habe kein Geld“ ist die Chance hoch, dass du die Erfahrung machst, kein Geld zu haben. Wenn du glaubst „Geld liebt mich und es fließt zu mir“, kann es sehr gut sein, dass du die Erfahrung machst, leicht an Geld zu gelangen.

Weil Glaubenssätze uns positiv und negativ beeinflussen, ist es eine Überlegung wert, sich ein Herz zu fassen und zu schauen, welche in uns wirken und sich selber zu fragen, ob sie uns heute noch guttun.

Manchmal glauben wir etwas, was zugetroffen hat, als wir zum Beispiel acht Jahre alt waren, aber heute als Erwachsener veraltet ist.

Nochmal: Eine Aussage die wir unterbewusst als absolute Wahrheit über uns in unserem System angenommen haben, färbt alles was wir erleben.

Es kann eine bahnbrechende Sache sein, einen Glaubenssatz in dir zu entlarven, der dich davon abhält glücklich, gesund und zufrieden durch dein Leben zu gehen. Also warum nicht näher hinschauen und ein wenig Unkraut jähren? Wie wäre es, Platz für neue dich stärkende Glaubenssätze zu machen?

Es gibt nicht nur einen Glaubenssatz, der in uns wirkt. Wir glauben so viel, wie wir denken. Es kann ein richtiger wissenschaftlicher Einsatz werden, nach dem Glaubenssatz zu suchen, der vieles in dir grundlegend beeinflusst.

Demnach macht es Sinn immer mal zu überprüfen, ob die Dinge die wir über uns glauben heute noch aktuell sind und der Realität in unserem jetzigen Lebensabschnitt entsprechen.

Was wir machen können ist einen Glaubenssatz am Schopf packen und nachgucken, ob das was er aussagt wirklich noch auf mich zutrifft und mich wirklich stärkt.

Bsp.1: Wenn ich über mich glauben würde „Ich bin unwichtig“, kann ich mal die Augen aufmachen und schauen, ob das wirklich wahr ist. Würden meine Eltern sich regelmäßig nach meinem Befinden erkunden, wenn ich unwichtig wäre? Würden meine Freunde mit ihren Geschenken zu meinem Geburtstag erscheinen, wenn dieser Satz stimmt. Bin ich wirklich jetzt gerade unwichtig?

Bsp.2: Die Annahme aus meiner Kindheit „Ich muss lustig sein, damit ich geliebt werde“, da ich dachte ich müsste stets gute Laune und Ablenkung meinen Mitmenschen beisteuern, ist nicht (mehr) wahr. Denn ich lerne, das mein Freund mich auch mag, wenn ich einfach ruhig bin und ich seinen Witzen lausche. Ich begreife, dass ich dadurch auch Liebe spüren und empfangen kann und revidiere meinen Glaubenssatz. Auch sehe ich, dass meine Kollegen sogar manchmal froh sind, wenn ich still halte und sie mit lauten Albernheiten in Frieden lasse. Man braucht nicht immer Clown in der Nähe, um zufrieden zu sein.



# Wie ein Glaubenssatz entsteht



Hier ist ein Beispiel für dich, das veranschaulichen kann, wie ein Glaubenssatz entsteht.

In jeder Erfahrung, die du in deinem Leben machst, steckt eine Erkenntnis. Und diese Erkenntnis aus der Erfahrung kann dir etwas lehren und dich damit für dein Leben stärken. Welche Erkenntnis du dir aus einer Erfahrung mitnimmst ist ganz allein deine Entscheidung.

Wir treffen aus einem einzelnen oder aus einem sich wiederholenden Ereignis heraus eine Entscheidung und ziehen unsere Erkenntnis dabei heraus. Meistens geschieht dieser Vorgang unbewusst.

Heute kannst du erkennen, dass du die Kraft hast zu entscheiden, ob diese Erkenntnis die du damals über dich und die Situation aus der Erfahrung mitgenommen hast, dir heute noch dient. Und du kannst heute entscheiden, ob diese Erfahrung mit einer anderen dich stärkenden Erkenntnis für dich abspeichern möchtest.

Du kannst immer neu entscheiden, was du aus einer Erfahrung für dich mitnehmen möchtest, damit dir diese Erfahrung etwas wertvolles lehrt und für deinen weitem Weg Kraft mitgeben kann.

Hier findest du eine Geschichte über eine junge Frau, die eine alte Situationen aus ihrer Vergangenheit nochmal als Erwachsene nachträglich durchlebt. Sie erkennt dabei, was sie damals beschlossen hat zu glauben. Sie sieht, dass dieser Glaube sie seit diesem einschneidenden Ereignis in ihrem Leben beeinflusst hat. Und sie stellt fest, dass es sie geschwächt und vor neuen Erfahrungen zurückgehalten hat. Als nun erwachsene Frau beschließt sie demnach, eine andere - sie stärkende - Schlussfolgerung aus dem vergangenen Erlebnis für sich umzuformulieren. Denn sie möchte sich durch die Erfahrung nicht mehr geschwächt, sondern positiv beeinflusst fühlen. Sie verankert mithilfe von unterstützenden Tools dieses Ereignis als stärkend in sich. Somit hat sie quasi ihre Geschichte neu geschrieben.

Eine Geschichte als Beispiel:

*Es war einmal ein Mädchen. Es hatte ein Pony namens Silver. Das war ganz klein, dick und süß. Sie ist nie Turniere mit ihm geritten, weil sie am liebsten nur im Wald ohne Sattel war. Als das Mädchen 11 Jahre alt war, kam der Tag an dem sie mit Silver das erste Mal ein Turnier geritten ist. Sie saß morgens in ihrer weißen Turnierhose am Frühstückstisch und war total aufgeregt und verunsichert. Sie sagte zu ihrem Papa und zu ihren Geschwistern „Heute ist das Turnier! Heute ist das Turnier! Und ich würde mich total freuen, wenn ihr kommt und zusieht.“ Sie ging dann nach dem Frühstück zu ein paar Kerzen die immer im Flur angezündet waren, pustete sie aus und wünschte sich fest, das sie das Turnier gewinnt und ihr Vater und ihre Geschwister dabei sein werden und den Moment mit ihr teilen. Sie wünschte sich, das alles gut wird. Dann ging sie zu Silver, machte ihn fertig und ritt zur Turnierhalle im Dorf. Dort waren viele große Turnierpferde. Es sah witzig aus wie sie unter den großen eleganten Pferden mit ihrem dicken kleinen Pony an dem Turnier teilnahm. Sie schaute ständig hoch auf die Tribüne um ihren Vater und ihre Geschwister zu entdecken. Tatsächlich gewann das Mädchen das Turnier. Als sie bei der Siegerehrung aufgerufen und sie mit einer Trophäe und Silver mit einer Schleife geehrt wurde, schaute sie wieder suchend auf die Tribüne nach ihrer Familie. Da sie sie nicht erblicken konnte, liefen ihr Tränen der Enttäuschung während der Siegerehrung über das Gesicht. Ihr Pony war sogar verwirrt darüber, dass sie traurig war. Nach der Siegerehrung kam eine fremde Mutter von einem anderen Kind und wollte sie trösten. Sie roch sehr unangenehm nach starkem Parfum. Das Mädchen wurde noch trauriger, da eine fremde Mutter und nicht ihre eigene Familie sie getröstet hatte. Als sie weinend mit Silver wieder zurück nach Hause lief, kam ihr Vater ihr entgegen und das Mädchen sagte unter Tränen „Warum warst du nicht da?“.*

Das Mädchen hat damals in dem Moment der Siegerehrung einen Glaubenssatz für sich aus der Erfahrung heraus geschlussfolgert. Ab dem Zeitpunkt glaubte sie fest: „Es tut fürchterlich weh zu gewinnen.“ Damit hat sie Selbstvertrauen verloren. Es hat lange gedauert bis das Mädchen als erwachsene Frau erkannt hat, dass sie diesen Glaubenssatz in sich trägt. Bis zu dieser Erkenntnis hat sie es zwanzig Jahre lang unterbewusst vermieden, zu gewinnen. Sie blieb immer im Hintergrund oder machte bei ähnlichen Situationen stets höchstens den zweiten Platz.

Heute erkennt sie für sich, dass sie etwas anderes hätte aus der Erfahrung für sich schlussfolgern können. Zum Beispiel, hätte sie von da an glauben können, dass sie es sogar alleine schafft zu gewinnen, ohne ihre Familie im Zuschauerraum. Und das wiederum hätte ihr mehr Selbstvertrauen für ihr Leben mitgeben können. Von nun an beschließt sie genau das für sich tief in ihr zu verankern. Jetzt trägt sie einen schwächenden Glaubenssatz weniger mit sich durchs Leben und ist durch einen neuen positiven Glaubenssatz gestärkt.



## Tool #1

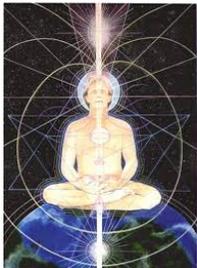
# Verbinden mit Erde und mit Kosmos

Diese Tools sind ein Angebot für dich. Probiere sie einfach aus und spüre in dich herein, ob sie dir gut tun. Sie können dich bei der Arbeit mit Glaubenssätzen zusätzlich unterstützen.

In dieser  
Visualisierung  
kannst du dir  
deiner natürlichen  
Verbindung mit der  
Schwerkraft der  
Erde und mit der  
Unendlichkeit des  
Kosmos und dem  
Himmels bewusst  
werden.



Du kannst dies  
jederzeit  
wiederholen um  
dich zu beruhigen  
oder zu stärken:  
jeden Tag,  
zwischendurch im  
Stehen oder im  
Sitzen, oder vor  
einer Meditation.



Visualisiere für dich:

Setze oder stelle dich hin. Atme tief ein und aus. Rolle deine Schultern nach oben zu den Ohren, und nach hinten. Wenn du so weit bist, schließe deine Augen.

Spüre dein eigenes Gewicht auf der Erde unter deinen Sitzhöckern oder unter deinen Füßen. Und spüre nun auch den Zug nach oben an deinem Scheitelpunkt in die entgegengesetzte Richtung zum Himmel.

Atme tief ein und aus. Spüre wie dein Brustkorb auf und ab sinkt beim Atmen. Nimm die Luft beim Ausatmen unter deiner Nase wahr. Wenn jetzt Gedanken kommen, nehme sie einfach wahr und richte deine Aufmerksamkeit wieder liebevoll auf deinen Atem zurück.

Danke dir selbst, dass du dir diesen Moment Zeit schenkst.

Nun stelle dir vor wie glitzernde, starke, leuchtende Wurzeln aus deinen Füßen und aus deinem Steißbein sprießen und nach unten in die Erde dringen. Beobachte wie sie ganz natürlich und wie von alleine durch den Boden unter dir nach unten wachsen. Sie bewegen sich durch jede Erdschicht unter dir, tiefer und tiefer. Sie dringen immer weiter in die Tiefe ein und kommen näher und näher an den warmen nährenden Erdkern von Mutter Erde heran. Wenn sie ankommen, verbinden sich deine kräftigen Lichtwurzeln mit dem Erdkern. Wie von allein fließt nun warme, nährnde, weise und kräftigende rot-braune Erdenergie durch deine Wurzeln nach oben - durch alle Erdschichten und durch den Boden auf dem du sitzt - in deinen Körper. Wie selbstverständlich breitet sich diese wohltuende Energie in deinem ganzen Körper aus: in deinen Füßen, Unterschenkeln, in deinen Oberschenkeln; in deiner Hüfte und in deiner Wirbelsäule; in all deinen Organen, in deiner Lunge und deinem Herz; in deinen Schultern und in deinen Armen, Händen und Fingern; in all deinen Gelenken, in deinem Hals, in deinem Gehirn, in deinem Gesicht und in deinen Haaren. Du spürst wie sie dich trägt, nährt und energetisiert.

Nun stelle dir vor, wie oben an deinem Scheitelpunkt ein Faden entspringt. Er wächst nach oben Richtung Himmel. Spüre, wie er durch die Decke des Raumes, in dem du sitzt, durch den Himmel und die Wolken, durch die Atmosphäre in den dunklen unendlichen Kosmos immer weiter nach oben wächst. Und oben in der Unendlichkeit stößt dieser Faden aus deinem Scheitelpunkt an eine große, weise, kraftvolle, lichtvolle Quelle. Er verbindet sich damit, wie selbstverständlich. Und die weise Lichtquelle schickt nun alles, was zu dir will, nach unten durch den Faden in deinen Körper: durch den Kosmos, durch die Atmosphäre der Erde, durch den Himmel und durch die Decke des Raumes, in dem du bist, in deinen Körper. Wie selbstverständlich breitet sich diese helle, weise, lichtvolle Energie in dir aus. Sie fließt von Kopf bis Fuß. Ganz natürlich. Du schaust ihr dabei zu und spürst wie sie sich in jeder Zelle deines Körpers ausbreitet.

Jetzt spürst du, wie die lichtvolle Energie aus dem Kosmos und die nährnde Energie der Erde sich in deinem Herzen treffen und mit einander verbinden.

Du bist jetzt in deiner natürlichen Verbindung mit der dich unterstützenden Erdenergie und der dich unterstützenden Energie der Urquelle im Kosmos.

Atme tief ein und aus.



## Tool #2

# Mein Kraftort Feuer der Transformation



#embrace your weirdness  
by Alexandra Nasse

Bevor wir einen Glaubenssatz suchen, finden und für uns umdrehen, lass uns erst einmal einen Ort schaffen an dem wir uns einfach, gut, stark und entspannt fühlen. Dies ist dank unserer mentalen Kapazitäten machbar.

Auch dies ist ein Angebot für dich. Probiere aus und spüre in dich hinein, ob es dir gut tut. Diese Visualisierung / Meditation kann dich ebenfalls bei der Arbeit mit Glaubenssätzen unterstützen. Der Kraftort ist ein guter Startpunkt von dem aus du losgehen und deine Vergangenheit neu erleben kannst.

Du lernst hiermit das Feuer der Transformation kennen und kannst es an deinem persönlichen Kraftort finden.

Jederzeit stehen dir dieser Ort und das Feuer zur Verfügung.

Diese Übung zeigt dir, was für eine wundervolle mentale Stärke in dir vorhanden bist. Wenn du dir mit geschlossenen Augen etwas vorstellst, was dir guttut und dir gut gefällt, hast du dich automatisch bewusst und konstruktiv mit deiner Vorstellungskraft und mit deiner Schöpferkraft verbunden.

Schließe die Augen und atme ein und aus. Visualisiere für dich das folgende:

Atme tief in dein Herz hinein. Spüre deine Verbindung zur Erde und zum Kosmos und die dich nährenden Kräfte.

Geh nun an einen Ort, der dir richtig gut gefällt - an so eine Art Lieblingstort oder an deinen persönlichen Kraftort. Es kann ein Strand, ein warmer Raum mit Kamin, eine Lichtung im Wald, ein bunter Garten oder ein Ort über den Wolken sein. Beobachte einfach was sich vor deinem Auge auftut. Sieh dich dort um. Schau umher, nehme Details wahr. Wie ist die Temperatur dort? Nimm den Geruch und die Geräusche dort wahr. Bist du alleine oder sind andere Menschen, Tiere, Pflanzen oder Wesen um dich herum anwesend? Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an? Wie ist das Licht? Was ist Teil deines Ortes und was gefällt dir besonders gut? Atme tief ein. Und beobachte diesen wundervollen Ort an dem du bist. Vielleicht schmunzelst du jetzt und freust dich darüber, was du siehst und darüber, das dies ein Teil von dir ist.

Nun siehst du an deinem Lieblingstort etwas Neues. Du entdeckst jetzt ein Feuer. Es ist in einem Kamin oder an einer Feuerstelle. Es flackert lebhaft vor sich hin. Du gehst auf es zu um es aus der Nähe zu betrachten. Du erkennst, es ist ganz sicher. Und es lodert stetig und von ganz alleine. Nun siehst du, dass seine Leuchtfarbe lila ist. Das ist das Feuer der Transformation. Es ist für dich da. Und es steht für dich bereit, damit du in ihm Dinge verbrennen kannst, die du zu deinem höheren Wohl und für dein Wachstum loslassen möchtest: Gedanken, Erfahrungen, Beziehungen oder Gegenstände und Symbole, die dir jetzt nicht mehr dienen. Wenn du etwas ins Feuer der Transformation gibst, verwandelt das Feuer es in etwas Neues, was du oder was die Welt für sich gebrauchen kann. Oder es gibt die Sache weiter an jemanden, der es gut gebrauchen kann. Die Energie wird einfach und natürlich transformiert und weitergeleitet. Wenn du möchtest, kannst du nun etwas ins Feuer geben und es loslassen.

Geh nun wieder ein paar Schritte zurück, weg von dem Feuer der Transformation. Setz dich an deinem Kraftort hin, nimm deine Umgebung, ihre Geräusche und Gerüche wahr. Und wenn du bequem sitzt, schließe deine Augen. Nimm wahr, wie du dich in deinem Körper anfühlst. Atme tief ein und aus. Und nun sehe dich wieder in dem Raum, in dem du gerade bist. Spüre die Temperatur, deine Atmung, die Geräusche und den Geruch in dem Raum, indem du bist. Spüre die Unterlage oder den Boden unter dir. Atme noch zweimal tief ein und aus. Mache dir bewusst, dass du nun einen Ort geschaffen hast, an den du immer wieder zurückkehren kannst. Er ist in dir. Und du kannst immer etwas ins Feuer der Transformation geben, wenn du etwas loslassen möchtest. Wenn du soweit bist, öffne deine Augen und komme zurück ins Hier und Jetzt.

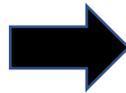


## Tool #3

# Deinen Körper und deine Elemente in dir aktivieren

Womit machst du alles in deinem Leben? Mit deinem Körper! Dein Körper trägt dich durch dein Leben. Ihn aufzuwärmen und zu aktivieren kann dich für jede Situation stärken, beruhigen oder einfach bereit machen.

Übungen für dich.  
Dauert nur 10 Min.



Nutze auch hierbei deine  
Atmung: Deine Atmung trägt  
dich durch das Leben. Sie  
verbindet dein Inneres mit  
deinem Äußeren.

Bewusstes und tiefes Ein- und  
Ausatmen kann dich in jeder  
Situation unterstützen.

Nimm deinen Atem mit  
in deine Körperübungen!

1. Stelle dich hüftbreit auf. **Strecke deine Arme nach oben** weit in die Höhe. Ziehe dich auseinander und mache dich groß. Mache Platz in dir für Luft und alles, was dein Körper reinlassen und fühlen möchte. Nun lass die Arme fallen und schüttele sie neben deinem Oberkörper hängend aus. Beuge dein Hüftgelenk und die Knie und lasse deinen Oberkörper auf deine Oberschenkel nach unten fallen. So **dehnst du deinen Rücken und deine Beinrückseite**.
2. Nun stelle dich wieder aufrecht hin und bewege deine Knie so als würdest du in einer ruckligen Bahn stehen. **Schüttele** dich wie ein Hund, der nass geworden ist, von Kopf bis Fuß. So kann alles von dir abgeschüttelt werden, was du jetzt nicht mehr gebrauchen kannst. Jetzt bist du ein Stück freier für alles was nun kommt.
3. Im aufrechten Stand springst du und landest lautstark wieder auf dem Boden. Schütze deine Kniegelenke und beuge sie stets beim Landen, doch lass zu, dass man das **Landen laut** und deutlich hört. So sendest du Energie in deine Füße und in die unteren Chakren deines Körpers. Dies kann helfen, dich zu **erden**.
4. Als nächstes bewegen wir unser **Becken nach vorne und nach hinten und nach rechts und nach links**. So verbinden wir uns mit dem **Wasserelement** und bringen deine kreative Energie aus der Hüfte im zweiten Chakra in Fluss. Stehe dabei etwas breiter als hüftbreit und mit gebeugten Knien. Du kannst deine Hände auf deinen Oberschenkeln abstützen.
5. Steh' immer noch etwas breiter als hüftbreit. Deine Arme winkelst du folgendermaßen an: eine Hand ist auf Höhe des Hüftknochen. Ihre Fingerspitzen sind nach unten gerichtet und die Handfläche nach vorne. Die andere hältst du auf Höhe der Rippen. Ihre Fingerspitzen zeigen nach oben zum Himmel und die Handfläche zeigt auch nach vorne. Jetzt schiebst du die vordere Hand mit einer kräftigen **Ausatmung** nach vorne. So als würde die Handfläche eine Wolke oder etwas anderes nach vorne vom Körper **wegschieben**. Jetzt wechsle die Hände. Die andere Hand ist nun auf Rippenhöhe und die, die gerade geschoben hat, wird nun am Hüftknochen angewinkelt. Jetzt schiebt die andere Hand nach vorne etwas weg. Diese Bewegung mit der aktiven Aus- und Einatmung wiederholen wir ca. 20 mal. Damit aktivierst du dein **Feuer** in dir.
6. Nun machen wir den **Hubschrauber** im Stehen. Bewege deine Arme abwechselnd mit Ellenbogengelenk im rechten Winkel nach oben und unten. Als würdest du dein Rückgrat ankurbeln. Dabei atmen wir aktiv ein und aus. So öffnen wir unseren Brustkorb, bringen Bewusstsein in unser Herzchakra und verbinden uns mit dem Element **Wind**.
7. Als letztes halten wir unsere Hände wie **Fernrohrgläser vor die Augen**. Wir blicken durch die zu Rohren geformten Hände gerade aus. Mit der **Atmung** bewegen wir uns nun in eine Spirale abwechselnd nach rechts und nach links. Wenn wir uns nach rechts drehen, schließen wir das rechte Auge (eigenständig mit dem Augenlid oder mit Hilfe der rechten Hand). Beim Zurückdrehen nach vorne aus der Spirale öffnen wir das rechte Auge langsam wieder. Wenn wir uns nun nach links in die Wirbelsäulenspirale eindrehen, schließen wir langsam das linke Auge. Mit der **Atmung** drehen wir uns wieder nach vorne und öffnen das linke Auge wieder. Unsere Ein- und Ausatmung passiert immer parallel zu der Oberkörperbewegung und der zugehörigen Augenbewegung. Das machen wir ungefähr 15-mal. Damit beruhigen wir unsere Gedanken und klären unseren Geist.

# Tool #4 Meditation Glaubenssatz finden und loslassen



#embrace your weirdness  
by Alexandra Nasse

Nachdem du deinen Kraftort erschaffen und das Feuer der Transformation kennengelernt hast, lass uns von dort aus aufbrechen und einem derer Glaubenssätze in dir begegnen, den du heute zu deinem Wohl umdrehen möchtest.

Finde eine bequeme Sitzposition auf dem Boden oder auf einem Stuhl. Achte darauf, dass deine Wirbelsäule aufrecht und senkrecht zum Boden ist.

Atme tief ein und aus.

Visualisiere Folgendes.



Atme tief ein und aus, nimm deine Verbindung zur Erde durch deine Wurzeln im Boden wahr und spüre deine Verbindung nach oben in die Urquelle im Kosmos.

Kehre nun an deinen Lieblingsort zurück. Sehe dich um, nimm Geräusche, Gerüche, Kleinigkeiten und den Boden unter dir wahr. Dort bist du sicher und geborgen. Du siehst das Feuer der Transformation lebendig und sicher an seinem Platz lodern. Atme tief ein und aus.

Nun siehst du eine Treppe vor dir. Sie führt nach unten. Du bist neugierig und gehst auf sie zu. Du siehst, dass sie 10 Stufen hat. Neugierig und wie selbstverständlich gehst du nun Stufe für Stufe die Treppe hinunter. Mit jedem Schritt, den du gehst entspannt sich dein Körper mehr und mehr. 10, du spürst dein Gewicht auf der Stufe. 9, du siehst auf deine Füße herunter wie sie die Stufen hinuntergehen. 8, deine Gesichtsmuskeln lassen Spannung los und werden weich. 7, nun spürst du dass dein Hals sich entspannt. 6, dein Bauch entspannt sich. 5, deine Rückenmuskeln entspannen sich. 4, du kommst in eine tiefere Entspannung. 3, noch tiefer wird deine Entspannung. 2, und tiefer. 1.

Unten am Fuße der Treppe entdeckst du eine Tür. Du gehst zu ihr und siehst sie aus der Nähe an. Sie ist sehr schön dekoriert und verziert. Du siehst wunderschöne Muster und Farben. Sie ist so hochwertig und massiv.

Während du so auf die Tür schaust, bemerkst du, dass von der Seite aus der Ferne jemand auf dich zukommt. Du erblickst ein liebevolles Wesen, das sich in deine Richtung bewegt. Es strahlt dich an und macht ein Geste des Willkommen heißen. Dieses Wesen ist das Wesen der Sicherheit. Es steht für dein Wohl und deine Sicherheit. Es ist ein Mensch oder ein Tier, ein Fabelwesen oder ein Licht. Vielleicht ist es ein Familienmitglied, eine Prominenz, ein Engel oder ein Tier. Schau hin und du wirst es ganz automatisch erkennen, wie dein Wesen der Sicherheit aussieht. Es begrüßt dich fröhlich: „Da bist du ja. Ich habe schon auf dich gewartet. Ich freue mich, dass du nun da bist.“ Vielleicht umarmt ihr euch zur Begrüßung. Es fragt dich, ob du mit ihm durch die hübsche glanzvolle Tür gehen möchtest und erfahren magst, was sich dahinter verbirgt. Du sagst ja. Ihr schaut euch fröhlich in die Augen und du spürst Halt und Sicherheit von dem Wesen aus zu dir kommen. Du legst deine Hand auf die Türklinke und wie von alleine geht sie auf und die Türe öffnet sich. Gemeinsam geht ihr beiden durch die Türe und du schaust dich um. Du bist nun in einem Raum, der besonders schöne Wände und Decken in warmen Farben hat. Das Licht ist ganz angenehm und vielleicht gibt es hübsche Fenster in dem Raum. Der Raum ist groß und doch sehr gemütlich. Du nimmst all diese Details wahr. Hinten im Raum siehst du eine Sofaecke um eine Feuerstelle. Das Sofa sieht einladend aus und ist mit vielen gemütliche Kissen bestückt. Ihr geht beide auf die Sofaecke zu und setzt euch an das Feuer. Nun siehst du, dass oben an der Wand über dem Feuer eine Leinwand zu sehen ist. Ihr beide schaut hoch und euch an. Das Wesen der Sicherheit bittet dich, dein Herz zu fragen, ob es bereit ist, auf der Leinwand eine Situation zu zeigen, in der du eine Entscheidung getroffen hast, die dich heute noch in deinem Leben schwächt und zurückhält, und die du bereit bist heute zu ändern. Du willst ein und fragst dein Herz, ob es dir eine Situation auf der Leinwand zeigen mag. Du schaust auf die Leinwand und wartest ab. Du lässt die Situation einfach kommen. Atme tief in dein Herz ein. Es wird dir eine Situation ganz automatisch zeigen. Vlt. ist sie gar nicht lange her. Vielleicht schon. Vielleicht ist es eine, die du nicht erwartet hättest. Vertraue darauf, dass jetzt genau das passiert, was genau das Richtige ist. Dein Herz zeigt dir das, wofür du bereit bist. Jetzt heute und hier. ...

Du schaust dir die Situation auf der Leinwand von dem Sofa aus an. Was passiert? Wie lange ist das her? Wie alt warst du da? Wie fühlst du dich in der Situation? Wer ist bei dir? Siehst du eine Person, die auch beteiligt ist?

Lade nun dein altes Ich auf der Leinwand ein, zu dir und dem Wesen der Sicherheit runter auf die Couch zu kommen. Es nickt und steigt aus der Leinwand aus und klettert nach unten zu euch. Wenn es bei dir sitzt, schau es mit liebevollen Augen an. Schau dein altes Ich mit all dem Mitgefühl, das du nur fühlen kannst. Vielleicht streichelst du ihm über die Wange oder du nimmst seine Hand. Frage dein altes Ich nun: Was hast du damals gedacht? Über dich, über die andere Person, über das Leben? Was war die Entscheidung, die du für dich damals getroffen hast?

Warte einfach ab, was es dir zu sagen hat.

Nun lade die andere an der Situation beteiligte Person aus der Projektion ein, auch auszusteigen und zu euch zu kommen. Sie kommt nun auch an das warme Feuer zu euch aus der Leinwand herausgeklettert und landet in dem sicheren Raum am Sofa. Jetzt hat dein altes Ich die Möglichkeit, der anderen Person das zu sagen, was es gerne sagen möchte. Es steht auf und stellt sich ihr gegenüber. Und es kann nun alles aussprechen, was ihm auf dem Herzen liegt. Vielleicht dass es ihm Leid tut, oder dass die andere Person es so verletzt hat. Oder, dass das alte Ich es einfach nicht besser wusste in dem Moment. All das kann nun ausgesprochen werden. Die andere Person hört geduldig zu und wartet bis dein altes Ich alles ausgesprochen hat. ...

# Tool #4 Meditation Glaubenssatz finden und loslassen



#embrace your weirdness  
by Alexandra Nasse

- Atmen
- ★
- Kraftort mit Feuer der Transformation
- ★
- Aufbruch
- ★
- Wesen der Sicherheit mitnehmen
- ★
- Sicheren Raum betreten
- ★
- Erleben und erkennen
- ★
- mit einer neuen stärkenden Erfahrung zurückkehren
- ★
- Atmen



Nun hat auch die andere beteiligte Person die Gelegenheit, deinem alten Ich zu sagen, wie sie sich fühlt. Sie spricht nun all das aus, was sie unbedingt noch sagen möchte. Dein altes Ich und die Person schauen sich in die Augen und dein altes Ich hört zu. ... Wenn alles ausgesprochen ist können dein altes Ich und die Person sich liebevoll beieinander für die Offenheit bedanken und wenn sie mögen können sie sich umarmen. Dein altes Ich verabschiedet sich nun von der Person. Das Wesen und du sagen ihr auch Tschüss und bedanken sich herzlich dafür, dass sie da war. Sie klettert munter und erleichtert hoch, zurück in die alte Situation auf der Leinwand.

Jetzt drehst du dich zu deinem alten Ich um. Ihr beide guckt euch mit Mitgefühl in die Augen. Ihr atmet tief ein und aus. Ihr spürt ein wunderschönes klares helles Licht, das von euren Herzen ausgeht und euch miteinander verbindet.

Nun schaut ihr auf eure Hände herunter und ihr seht, dass ihr beide an einem Seil festhaltet. Das Seil ist eure Entscheidung die ihr damals in der Situation getroffen habt. Der Zug, mit dem ihr beide an dem Seil festhaltet, ist stark und es schmerzt an deinen Händen, es so fest zu halten. Du spürst die Anstrengung in deinen Armen und wie es an deiner Haut an den Händen reibt. Ihr schaut euch wieder in die Augen, und ihr spürt die Anstrengung dieses Seil festzuhalten ganz bewusst. Jetzt zählen wir bis drei und dann lasst ihr das Seil los: 1, ihr spürt den Druck und wie das Seil an eurer Haut an den Händen reibt. 2, ihr atmet tief ein und beim Ausatmen lasst ihr das Seil los. 3, es wird nun durchsichtig und verschwindet im Nichts in der Luft. So als hätte es nur darauf gewartet losgelassen zu werden und sich aufzulösen. Eure Hände sind wieder frei. Ihr könnt eure Finger bewegen und eure Arme entspannen. Atme nochmal tief ein, und tief aus. Du siehst dein altes Ich mit so viel Liebe in die Augen. Du lächelst und fühlst dich erleichtert. Jetzt sagst du Danke: „Danke für die Situation, die ich jetzt heute mit dir erleben durfte. Danke für die Erfahrung die ich machen konnte. Danke dass du mit mir von der Entscheidung, wie ich über mich denke, losgelassen hast. Danke dafür dass jetzt Platz für neue und stärkende Glaubenssätze in mir gemacht wurde. Danke für die Erfahrung, dass ich frei wählen kann.“ Auch das alte Ich strahlt und bedankt sich erleichtert und mitfühlend bei dir. Ihr gebt euch eine herzliche Umarmung. Wenn du bereit bist, kannst du dich von deinem alten Ich verabschieden.

Dein altes Ich hüpfst dann wieder rauf in die Leinwand und winkt dir und dem Wesen der Sicherheit noch einmal aus der Situation auf der Leinwand herunter. Du drehst dich zu dem Wesen der Sicherheit, lächelst und du bedankst dich dafür, dass es die ganze Zeit auf euch aufgepasst hat. Es legt dir seine Hand auf die Schulter und lächelt dich an. Es gratuliert dir zu diesen Schritt.

Deinem Schritt zu mehr Eigenverantwortung. Es fragt dich, ob du bereit bist zu gehen und du nickst. Gemeinsam verlasst ihr das Sofa am Feuer. Ihr geht durch den schönen gemütlichen Raum zurück zur besonderen und schönen Tür. Ihr geht gemeinsam durch die Tür nach draußen. Du atmet vor der Tür tief ein und aus. Du spürst, dass du nun leichter bist und du spürst noch immer die Verbundenheit zu deinem alten - Ich. Das Wesen sieht deine „Gerührtheit“. Du schließt die Tür hinter dir. Ihr umarmt euch und sagt freundlich und dankbar „Auf Wiedersehen“. Das Wesen sagt dir, dass es immer hier auf dich wartet und da ist für dich und deine Sicherheit. Es bricht nun auf in die Ferne und winkt dir nochmal zu.

Du drehst dich zur Treppe und gehst langsam Stufe für Stufe wieder hoch. Deine neue Erfahrung aus dem gemütlichen Raum trägst du von nun an mit dir mit. Du und dein neues Gefühl in dir gehen Stufe für Stufe. 7,6,5,4,3,2,1. Du bist nun wieder an deinem Lieblingsort angekommen. Die Geräusche und den Geruch an diesem Kraftort nimmst du nun wieder wahr. Du schaust dich zufrieden um und setzt dich bequem hin. Du spürst Leben und viel Energie, die in dir fließt: Das Blut in deinen Adern. Deine Beine. Deine Arme. Dein Herz. Die Dankbarkeit für dich und für die Entscheidungen, die du getroffen hast. Und du bist dankbar für die neuen Entscheidungen, die du von nun an triffst. Atme dreimal tief ein und aus. 1, nimm dieses neue Gefühl nochmal bewusst wahr. 2, atme ein. 3, beim Ausatmen, bist du wieder im Raum, in dem du gerade die Visualisierung gemacht hast. Lasse noch deine Augen geschlossen. Spüre die Temperatur und die Geräusche um dich herum. Spüre den Untergrund unter dir. Bedanke dich bei dir selbst für deinen Mut, dir selbst zu begegnen. Und wenn du so weit bist, öffne deine Augen, strecke dich, wenn du möchtest. Willkommen zurück im Hier und Jetzt.

# Tool #5

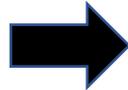


#embrace your weirdness  
by Alexandra Nasse

## Arbeitsblatt Fragen an dein Herz

Komm, wir putzen unsere Brille durch die wir jeden Tag unser Leben wahrnehmen.

So checkst du  
deine Glaubenssätze.



Wir untersuchen deine Überzeugung über dich, über eine andere Person, über eine Situation. Wir finden mit den Fragen heraus, was wirklich wahr ist.

Dein Verstand stellt die Frage. Horche nach innen und lass die Antworten kommen. Diese Übung ist wie eine Meditation. Gib` dir dabei Zeit.

### **Aussage /Glaubensatz/ Überzeugung**

Notiere deine negative Überzeugung. Notiere den Gedanken, den du über jemanden oder über das Leben oder über dich glaubst, der dich schwächt.

#### **1. Ist das wahr? (Ja/Nein)**

Ist das wahr, was du da glaubst? Warte auf die Antwort deines Herzens.

#### **2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja / Nein)**

Kannst du wirklich wissen, dass das zu 100% so ist und nicht anders? Ist das die letztendliche Wahrheit? Mache die Augen zu und lass die Frage von innen beantwortet werden.

#### **3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

Wie fühlst du dich in der Situation, die du vor deinen Augen siehst, und wenn du von der Aussage überzeugt bist? Was machst du, was sagst du? Wie nimmst du deine Mitmenschen wahr? Was für Schlussfolgerungen ziehst du aus deinen Erfahrungen, wenn du das glaubst?

#### **4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?**

Wie würdest du die Situation wahrnehmen, wenn du nicht von dieser Aussage überzeugt wärst? Wie würdest du dich in deiner Haut fühlen, wenn der Gedanke nicht da wäre?

#### **Umkehrung:**

Kehre nun die Aussage um. Du kannst die oben notierte Überzeugung auf unterschiedliche Art und Weise in eine gegenteilige Aussage umschreiben. Notiere alle möglichen Umkehrungen, die dir einfallen. Schreibe möglichst dich stärkende Aussagen auf.

#### **Beweise**

Beweise und unterlege jede der neu formulierten Aussagen. Das was in deinem Leben für die neue Aussage spricht, schreibst du auf. Notiere dabei mindestens einen Beweis dafür, dass die umgekehrte Aussage für dich stimmt.





# Fragen an dein Herz

Aussage/negative  
Überzeugung/Urteil:

---

1. Ist das wahr? (Ja/Nein)

---

2. Kannst du mit absoluter  
Sicherheit wissen, dass  
das wahr ist? (Ja/Nein)

---

3. Wie reagierst du, was  
passiert, wenn du diesen  
Gedanken glaubst.

---

---

---

4. Wer wärst du ohne  
den Gedanken?

---

---

Umkehrung: Drehe deine  
Aussage nun  
unterschiedlich um  
(3 Versionen).

---

---

---

Was spricht für jede  
deiner neuen Aussagen?  
Schreibe Belege auf.

---

---

---

Diese Übung kannst du auch sehr gut mit einem Partner zusammen machen.





# Tool #6

## Danken und Vergeben

Neben deiner Vorstellungskraft kannst du auch durch Dankbarkeit und durch Vergebung viel Kraft erfahren und für dich gewinnen.

Lies diese Sätze laut für dich vor.



Mit Dankbarkeit für das, was war, das was ist und das was kommen wird, kannst du deine Stimmung du Schwingung erhöhen. Deine Eigenverantwortung für dein Leben wird durch Dankbarkeit gestärkt.

Vergeben heißt auch loslassen, abhaken und weiter nach vorne schauen. Wenn du dir und anderen vergibst, entscheidest du dich, dich von hindernden Gedanken und Gefühlen zu verabschieden. Dadurch kannst du eine enorme Kraft in dir selbst freisetzen.

Versuche die Vergebung und die Dankbarkeit nicht nur zu lesen, sondern auch in dir zu spüren. Das Gefühl ist das Wichtigste dabei. Es kann sein, dass es an Wiederholung und Übung bedarf, um Dankbarkeit und Vergebung in dir klarer und kräftiger zu spüren.

Ich steige aus allen alten Rollen aus. Ich bin weder Opfer, Täter, noch Retter. Ich bin ich!

Ich übernehme die Verantwortung für mich selbst und schiebe sie niemand anderem zu.

Ich liebe mich selbst so, wie ich bin.

Weil ich mich selbst lieben und annehmen kann, kann ich auch dich so lieben und annehmen, wie du bist.

Ich achte mich und ich achte dich.

Ich wertschätze mich und ich wertschätze dich.

Was auch immer passiert ist, es ist nicht mehr zu ändern.

Ich bin hier, um mich vor deinem Schicksal zu verneigen.

Ich vergebe mir selbst.

Ich vergebe dir und bitte dich, mir zu vergeben.

Ich lasse alle mich behindernden Glaubenssätze los.

Ich lasse auf allen Ebenen los und gehe in Hingabe.

Was jetzt zum Wohle aller geschehen will, darf geschehen.

Alles was mich blockiert, übergebe ich dem Feuer der Transformation.

Alles was dich blockiert, übergeben wir dem Feuer der Transformation.

Ich habe genauso wie du ein Anrecht auf Liebe, Kraft und Weisheit.

Ich bitte dich und ich bitte mich, all das fließen zu lassen.

Ich danke dir für deine Hilfsbereitschaft.

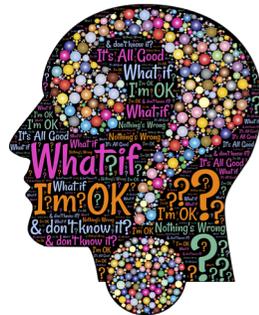


#embrace your weirdness  
by Alexandra Nasse

# Glaubenssätze checken

Wießt du jetzt was ein Glaubenssatz ist?  
Weißt du, wie du mit ihnen umgehen kannst?

Der Glaube versetzt Berge.



Ich hoffe, diese Broschüre und der dazugehörige Workshop haben dir einen Eindruck davon gegeben, wie du für deine persönliche Weiterentwicklung durch die Arbeit mit Glaubenssätzen aktiv aus eigener Kraft etwas tun kannst.

Wenn du Fragen und Anregungen hast, melde dich gerne bei mir.  
Du erreichst mich unter:



[www.alexandranasse.com/contact](http://www.alexandranasse.com/contact)



[www.alexandranasse.com/embrace-your-weirdness](http://www.alexandranasse.com/embrace-your-weirdness)



@alexandra\_nasse

## Quellen/Inspiration/Literatur:

- Byron Katie „The Work“ [www.thework.com](http://www.thework.com)
- Laura Malina Seiler [www.lauraseiler.com](http://www.lauraseiler.com)  
Onlineprogram, „Rise Up & Shine University“  
Buch, „Mögest du glücklich sein“
- Christina Neumaier [www.christinaneumaier.com](http://www.christinaneumaier.com)  
Workshop, „Wie du die Angst vor Zurückweisung loslässt“
  - Jen Krater, [www.kraterstudios.com](http://www.kraterstudios.com)  
Krater Studios, Los Angeles, Class Breathe