



So programmierst Du einen Glaubenssatz zum Thema Selbstständigkeit:

Hinweis: Verwende das Arbeitsblatt zum Tutorial, um Deine Glaubenssätze zu identifizieren, definieren und programmieren. Zu dem Arbeitsblatt gehört auch eine Ausfüllhilfe, an der Du Dich orientieren kannst.

Wichtig ist, dass Du Deine eigenen Worte / Ausdrucksweisen verwendest! Schreibe, wie Du denkst!

1. Begib Dich an einen ruhigen Ort, versuche Dich in den Zustand des Wohlfühlens zu versetzen. Denke an jemanden, den Du liebst oder etwas, das Du liebst.

2. Denke über Dein Sozialleben. Deine Freundeskreis und Deine Bekanntschaften nach und beobachte, wie Du Dich fühlst. Fühlst Du Dich gut oder schlecht, wenn Du z.B über Dein Auftreten, Deine Beliebtheit oder das Thema Sozialleben an sich denkst? Versuche zu fühlen, wie Dein Gefühl sich verändert, wenn Du über dieses Thema nachdenkst.

Deine Ich Frequenz wird stärker



3. Wenn Du Dich gut fühlst, analysierst Du den Inhalt Deiner Gedanken. Wie denkst Du über dieses Thema? Welche Wörter verwendest Du? Warum fühlst Du Dich gut, wenn Du darüber nachdenkst. Notiere ein paar Stichpunkte dazu unter im Arbeitsblatt ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Überlege Dir, ob Du weiterhin so denken möchtest, oder ob Du Deine Gedanken noch etwas optimieren willst, damit Du Dich noch besser fühlst und noch mehr Überfluss ausdrückst, wenn Du über Dein Sozialleben nachdenkst.

Wenn Du Dir im Klaren darüber bist, wie Du denken möchtest, notiere die Inhalte im Arbeitsblatt unter ⑤.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.

Deine Ich Frequenz wird schwächer



3. Wenn Du Dich nicht gut fühlst bzw. Deine Ich Frequenz abfällt, hast Du einen unvorteilhaften Glaubenssatz identifiziert. Dieser Glaubenssatz bezieht sich auf einen spezifischen Bereich oder ein bestimmtes Thema Deines Soziallebens. Identifiziere, um welchen Bereich / Thema es geht und analysiere die Gedanken Deines Glaubenssatzes. Wie drückst Du zu diesem Bereich noch Abwesenheit, Trennung, Mangel oder Wollen (Angst) aus? Identifiziere die Worte, mit denen Du diesen Bereich interpretierst, und durch die Du eventuell ausdrückst, dass Dein Sozialleben z.B. nicht erfüllend ist, ein Mangel besteht, oder dass Du nicht glücklich bist.

Identifiziere die Worte, mit denen Du diesen Bereich interpretierst. Notiere diese Inhalte unter im Arbeitsblatt ①. Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Definiere jetzt für Deinen neuen Glaubenssatz Gedanken, die eine Anwesenheit eines reichen Soziallebens sowie den Überfluss an Möglichkeiten und Gelegenheiten ausdrücken. Formuliere Gedanken, die zu Deiner Ebene passen: Feststellungen, die Du ohne Widerstand denken und fühlen kannst, d.h. Deine Ich Frequenz bleibt konstant oder bessert sich. Nicht gleich ganz nach oben!

Notiere diese Inhalte (als Stichpunkte) unter ⑤ im Arbeitsblatt. Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.



5. Formuliere als nächstes, wie Du Dich fühlen willst, wenn Du an Dein Sozialleben, Dein Freundeskreis oder Deine Bekanntschaften denkst und notiere es im Arbeitsblatt unter ②.

6. Formuliere dann, was Du in Deinem Sozialleben wahrnehmen möchtest und notiere es im Arbeitsblatt unter ③.

7. Kombiniere jetzt die Punkte ② und ③ zu einer einzigen Feststellung (kann aus mehreren Sätzen bestehen!) und notiere sie im Arbeitsblatt unter ④.

8. Kombiniere Deine Feststellung ④ mit den Inhalten unter ⑤ zu Deinem neuen Glaubenssatz (ebenfalls als Feststellung!). Notiere ihn im Arbeitsblatt unter ⑥.

9. Notiere Deinen Glaubenssatz an so vielen Stellen wie möglich. Schreibe Dir kleine Zettel und verteile sie. Schreibe den Glaubenssatz in ein Notizbuch und führe es immer bei Dir. Es geht darum, dass Du so oft wie möglich an Deinen neuen Glaubenssatz erinnert wirst.

Du kannst Dir auch Gedankenstützen bauen, wie z.B. kleine bunte Punkte zum Aufkleben, die Du überall verteilst. Diese erinnern Dich un(ter)bewusst an Deinen neuen Glaubenssatz.

Sei kreativ!

10. Denke ausschließlich diesen neuen Glaubenssatz! Denke ihn so oft wie möglich, z.B. wenn Du an Dein Sozialleben denkst, oder wenn Du merkst, dass Deine Ich Frequenz schwächer wird, weil Du Dir Sorgen um Deine Beliebtheit oder Dein Auftreten etc. machst. Immer dann, wenn das Thema Sozialleben / Freundschaft / Bekanntenkreis etc. relevant ist.

11. Du solltest handeln! Fange an und bleibe diszipliniert dabei, bis Dein neuer Glaubenssatz programmiert ist und Du bemerkst, dass sich Dein Sozialleben - Deine Wahrnehmung Deines Soziallebens - verändert. Achte darauf, ob Du mehr Gelegenheiten wahrnimmst, Leute kennenzulernen oder ob Du generell mehr Kontakt zu Menschen hast und korrigiere nötigenfalls Deine Glaubenssätze.

12. Absolviere weitere Tutorials, da alles zusammenhängt und Deine Fähigkeiten sich gegenseitig beeinflussen. Daher ist es sehr wichtig, dass Du an allen Deinen Fähigkeiten arbeitest bzw. eine starke Ausprägung erreichst.

Deine Ich Frequenz zeigt Dir jederzeit, wo noch Handlungsbedarf besteht.

Höre auf sie!