

# Arbeitsblatt „Untersuche deine Überzeugungen“

Schreibe deinen belastenden Glaubenssatz über eine Person auf und beantworte folgende Fragen und Umkehrungen schriftlich. Nimm dir dafür Zeit und Ruhe, geh gedanklich in dich und antworte ehrlich aus deinem Herzen heraus. Sich hier selbst etwas vorzumachen, wird dir nichts bringen. Dein Herz kennt die wahre Antwort. Wenn du das nicht allein machen möchtest, darfst du auch gern mich persönlich kontaktieren und ich helfe dir. Mail: [nicole.fromhold@gmx.de](mailto:nicole.fromhold@gmx.de)

**GLAUBENSSATZ:** \_\_\_\_\_

(Kurz und knapp)

**1. Ist das wahr? (Sei ganz still, warte und lass dein Herz antworten)**

JA / NEIN                      bei NEIN gehe weiter zu Frage 3

**2. Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, dass das wahr ist?**

Wie sieht die Realität aus? Ist es wahr, dass es so sein sollte? Kann ich wirklich wissen, was letztendlich das Beste für ihn oder mich ist?

JA / NEIN

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

Bringt dir dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?

\_\_\_\_\_  
Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und was spürst du körperlich, wenn du diesen Gedanken denkst?

\_\_\_\_\_  
Welche Gefühle hast du, wenn du den Gedanken denkst?

\_\_\_\_\_  
In wessen Angelegenheit befindest du dich, wenn du den Gedanken glaubst?

\_\_\_\_\_  
Lebst du Zwänge / Süchte (Fernsehen, Alkohol, Einkaufen, Drogen,...) aus, wenn du den Gedanken glaubst?

\_\_\_\_\_  
Wie behandelst du die Person in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst? Wie behandelst du andere Menschen und dich selbst?

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

Wer wärst du, wenn du diesen Gedanken nicht mehr glauben könntest / wenn es diesen Gedanken nie in deinem Leben gegeben hätte?

Schließe deine Augen und beschreibe dein Leben ohne diesen Gedanken.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Kehre den Gedanken um** (bei Verlangenssatz: Er sollte mich so annehmen, wie ich bin)

**SELBST-Umkehrung: Wende den Satz auf dich selbst an** (Ich sollte mich so annehmen wie ich bin)

---

**GEGENÜBER-Umkehrung: Wende den Satz auf dein Gegenüber an** (Ich sollte ihn so annehmen, wie er ist)

---

**180-GRAD-Umkehrung: Wie lautet das Gegenteil?** (Er sollte mich nicht so annehmen, wie ich bin)

---

(Warum ist es gut, dass er Dich nicht so annimmt, wie Du bist? Woran wird dich das ab sofort erinnern? Dass du dich selbst annehmen solltest, wie du bist und dass du auch den anderen so annehmen solltest, wie er ist (ihn zu ändern ist nicht deine Angelegenheit!))

**Kehre den Gedanken um** (bei Interpretationen: Er hat mich angelogen)

**180-GRAD-Umkehrung: Wie lautet das Gegenteil?** (Er hat mich nicht angelogen)

---

Finde Situationen in der Vergangenheit, in denen er dich nicht angelogen hat

**SELBST-Umkehrung: Wende den Satz auf dich selbst an** (Ich habe mich angelogen)

---

Finde Situationen in der Vergangenheit, in denen Du dich selbst belogen hast

**GEGENÜBER-Umkehrung: Wende den Satz auf dein Gegenüber an** (Ich habe ihn belogen)

---

Finde Situationen in der Vergangenheit, in denen Du ihn belogen hast!