

Stell Dir bitte folgende Fragen:

1. Dein Glaubenssatz:

2. Stell Dir bitte die Frage „stimmt dieser Satz wirklich? Ist dieser Satz wirklich wahr? Kann ich mit 100%iger Sicherheit sagen, dass dieser Satz wahr ist?“

3. Wann habe ich diesen Satz einmal gehört?

4. Kenne ich diese Stimme?

Stell Dir bitte folgende Fragen:

5. Wem gehört diese Stimme?

6. Was hätte ich in diesem Moment gebraucht?

98

7. Wie fühle ich mich heute dabei?

8. Wie würde ich mich fühlen, wenn diese Überzeugung nicht mehr da wäre?

Stell Dir bitte folgende Fragen:

9. Was ist das Gegenteil dieser Überzeugung?

10. Spricht irgendetwas dagegen, dass ich diese neue Überzeugung annehme?

99

11. Wer wäre ich mit diesem neuen Glaubenssatz? Wie würde mein Leben aussehen?

12. Was wäre anders? Welche Gefühle hätte ich?



Stell Dir bitte folgende Fragen:

13. Ist der Glaubenssatz noch wahr?

Du hast ihn jetzt am Anfang bewertet auf der Skala von 0 bis 10.

Wo liegt er jetzt?

