



ANGSTFREI

MASTERCLASS

Die Anwendung zum verändern von Glaubenssätzen in 30 Minuten

1. Wer waren die 3 – 10 Personen die dich in deiner Entwicklung am meisten Beeinflusst haben? Schreibe dies in Ruhe mal auf einen Zettel

2. Wer beeinflusst dich heute als Erwachsener am Stärksten? Ein Tipp mit dem verbringst du viel zeit?

3. Was verbinden diese Menschen mit Angst? Wie gehen Sie mit Ihren Ängsten um? Haben Sie dir Ratschläge gegeben?
Schreibe dies einfach alles erst mal auf.

1. Person

2. Person

3. Person

Wie du nun einen Glaubenssatz ganz einfach verändern kannst

Nehmen wir den Glaubenssatz „ Ich bin nicht gut genug“ ist dies wirklich so? Jeder Mensch hat schwächen und Stärken und gerade das zeichnet uns als Person aus. Ein anderer Glaubenssatz wäre „ ich werde niemals Angstfrei sein“ Ist das die Wahrheit? Nein, diese Sätze limitieren nur.

Schreibe dir einmal 1 – 3 Glaubenssätze auf die dich limitieren. Die dich von deinen Zielen abhalten. Das was ich genannt habe dient dir lediglich als Beispiel du kannst jegliche Art von Glaubenssatz mit diesen Methode verändern unabhängig

um welches Thema es sich handeln mag.

Wenn du dir diese Glaubenssätze die du gerne nachfolgend verändern willst alle notiert hast kommen wir nun nochmals zu deinen Zielen zurück. Ein Zielkompass ist wichtig und dazu möchte ich dass du dir die nachfolgenden Fragen ausführlich beantwortest.

In 5 Jahren möchte ich.....

1. Wie willst du dich sehen? Wie sollen andere dich sehen?
2. Wie soll dein typischer Tagesablauf sein? Was willst du tun bzw. nicht mehr tun müssen?
3. Welche Besitztümer, Freunde, Gesundheit, Familie willst du haben?

In 2 Jahren möchte ich.....

1. Wie willst du dich sehen? Wie sollen andere dich sehen?
2. Wie soll dein typischer Tagesablauf sein? Was willst du tun bzw. nicht mehr tun müssen?
3. Welche Besitztümer, Freunde, Gesundheit, Familie willst du haben?

Nun hast du nochmals Klarheit über das was du wirklich willst. Nehme dir nun den 1. Glaubenssatz den du bereits im Vorfeld notiert hast.

Damit ein Glaube sich verändern kann muss man ihm die Tischbeine wegziehen. Stell dir vor es gibt einen großen Tisch und das ist der Glaubenssätze und die Tischbeine sind die Meinungen dazu die diesen Glaubenssatz irgendwie aufrecht erhalten. Wenn du also nun einen Glaubenssatz verändern willst musst du alle 4 Tischbeine abbrechen und anfangen diese Meinungen isoliert zu betrachten. Überlege nun einmal ob diese Überzeugung wirklich einen Sinn hat.

Stelle dir zu der 1. Überzeugung/Glaubenssatz folgende Fragen:

- Warum ist dieser Glaube unter Umständen abwegig?
-
- War die Person die mir das beigebracht hat Angstfrei und hatte viel Selbstbewusstsein?
-
- Was wird es mich emotional und an Lebensqualität kosten wenn ich diesen Glauben nicht aufgebe?
-
- Was wird es meine Familie und die Menschen die ich liebe kosten?
-
- Wie wird mein leben jetzt verbessert wenn ich diesen Glauben jetzt verändere? Wie werde ich mich dadurch fühlen?

Notiere deine Antwort in vollen Sätzen die das wiedergeben was du innerlich darüber empfindest.

Wenn du alle diese Fragen zu dem Glaubenssatz beantwortet hast hast du bereits 4 wertvolle Schritte unternehmen können.

1. Du hast herausgefunden was du über Angstfreiheit Glaubst
2. Du hast geprüft ob diese Überzeugung dich bei dem Erreichen deiner Ziele unterstützt
3. Du hast den Glauben isoliert und konntest diese Meinung betrachten
4. Du hast diese Meinung kritisch hinterfragt dadurch kommen Zweifel an dieser Einstellung auf.

Schreibe den Glaubenssatz bitte noch einmal auf damit wir ihn separat und spürbar gleich durchstreichen können. Jetzt wo die Tischbeine abgebrochen sind des Alten Glaubenssatzes schreibe bitte unter diesen einen neuen befähigenden positiven Glaubenssatz. Zum Beispiel“ Ich weiß dass ich meine Angstfreiheit erreichen werde, es steht mir zu“ oder „ Durch Angstfreiheit steigt meine Lebensqualität, das ist zu meinem höchsten Gut“.

Nun brauchen wir für den neuen befähigenden Glaubenssatz wieder stabile Tischbeine also solltest du nach Beweisen für diesen neuen Glauben suchen. Zum Beispiel nach 4 Personen die das Ziel erreicht haben oder von denen du weißt dass sie heute angstfrei leben. Du kannst sie als Beispiel nehmen.

Und schreibe zu diesen 4 Beweisen ein paar kurze Zeilen auf denn dies sind die neuen Tischbeine.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Es sind die 4 Tischbeine die als Erfahrung das Fundament bilden. Schreibe 4 Stichpunkte als Abkürzung zu den Erfahrungen/neuen Meinungen unter deinen neuen Glaubenssatz. Und schon ist das Etablieren vollbracht.

Nun kannst du den neuen Glaubenssatz durch Impulse an dein Nervensystem verstärken. Zum Beispiel kannst du den neuen Glaubenssatz unter Selbsthypnose programmieren oder aber regelmäßig vorlesen und sprechen damit diese neue Gewohnheit etabliert werden kann.