

5. Tag - Negative Glaubenssätze auflösen

Negative Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir uns im Verlauf unseres Lebens durch negative Erfahrungen angeeignet haben und die fortwährend unser Leben sabotieren. Die Auflösung derer ist ein wichtiger Schritt für ein freies und erfülltes Leben. Es wäre gelogen, wenn ich dir nun weismachen würde, dass du diese in 10 Minuten für immer auflösen kannst. Für die nachhaltige Auflösung derer habe ich in meinem Selbstliebe-Online-Lehrgang eine 3 Ebenen-Methode entwickelt. Nichts desto trotz, kannst du mit der heutigen Übung bereits einen Schritt in die richtige Richtung tun.

Ritual: Negative Glaubenssätze auflösen

- Wähle einen negativen Glaubenssatz aus, der dich aktuell oder generell am stärksten belastet.
- Beispiele für negative Glaubenssätze: Ich bin nicht gut genug, ich bin nicht schön, ich bin nicht wichtig, ich bin ein Nichtsnutz, ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein, Liebe tut weh, das Leben ist ein Kampf, Geld verdienen ist schwer usw.
- Notiere deinen negativen Glaubenssatz auf ein leeres Blatt Papier. Schau ihn nun genau an und sprich mit ihm: „Ich habe dich nicht in mein Leben eingeladen, daher habe ich eine Frage an dich: Woher kommst du denn?“
- Spüre tief in dich hinein und notiere die Antworten. Mögliche Antworten könnten sein: Durch diese oder jene Erfahrung in der Kindheit, durch diese Verletzung, oder diesen Satz haben meine Eltern oder Lehrer früher immer gesagt.
- Egal, ob du eine, mehrere oder keine Antworten gefunden hast, mach dir noch einmal bewusst, dass dieser Satz nicht von dir stammt und daher sehr wahrscheinlich auch nichts mit dir zu tun hat.
- Finde nun Gegenpole zu diesem negativen Glaubenssatz – d.h. positive Sätze, die ihn aufheben. Statt – ich bin nicht gut genug zum Beispiel – ich bin mir selbst genug. Kreiere mindestens 10 positive Sätze und notiere sie mit einem Abstand unter den negativen Satz.
- Trenne anschließend das Blatt Papier so, dass der negative Glaubenssatz auf einem eigenen Blatt ist. Das Papierstück mit dem negativen Satz kannst du nun mit einem Ritual – zum Beispiel bei abendlichem Kerzenlicht, verbrennen oder zerreißen.
- Die positiven Sätze liest du heute Abend vor dem Schlafengehen noch einmal durch. Anschließend legst du sie unter den Kopfpolster. Morgen nach dem Erwachen liest du sie erneut. Diesen Schritt kannst du nach Belieben oft wiederholen.