

Befreie dein inneres Kind

2.Live Mentoring

Glaubenssatz Workshop Intensiv

Melanie Pignitter

Autorin und Selbstliebe-Mentorin



Beschränkende innere Kind Glaubenssätze

Aus mir wird nie etwas

Ich mache immer nur Probleme

Ich mache immer alles falsch

Ich bin nicht richtig

Ich bin es nicht wert

Niemand mag mich wirklich

Ich bin nicht gut genug

Ich habe es nicht besser verdient



Abstand zu deinen Glaubenssätzen schaffen



Unterschied: Du verschmilzt nicht mehr mit dem Glaubenssatz, sondern nimmst ihn wahr wie einen Besucher

Reframing: Gehe wie folgt vor

Ich bin nicht
gut genug

Das kannst du nicht
beweisen also ist es
eine Wahrnehmung und
muss heißen

Ich fühle
mich nicht
gut genug

Aber warum fühlst du
dich so? Weil du es
gelernt hast. Also:

Ich habe
gelernt, mich
nicht gut genug
zu fühlen

Wenn ich gelernt
habe, mich nicht gut
genug zu fühlen,
kann ich auch lernen
mich genug zu
fühlen

Negative Glaubenssätze auflösen - neue, befreiende Glaubenssätze in dein Unterbewusstsein pflanzen

Anleitung EFT - Emotional Freedom Technique:

- Wähle einen Glaubenssatz, den du lösen möchtest aus
- Frage dich: Wie stark ist der Glaubenssatz gerade? (Skala 1-10)
- Klopfe nun die Meridianpunkte (siehe Bild) und sag dir folgende 3 Phrasen währenddessen vor:
 1. Negative Emotion abrufen: Dieser Glaubenssatz zB. Ich bin nicht gut genug
 2. Negative Emotion annehmen und differenzieren: Obwohl ich diesen Satz und dieses Gefühl habe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
 3. Chance auf Veränderung: Ich öffne mich für die Möglichkeit, dass sich mein Glaubenssatz löst.
- Frage dich: Wie stark ist der Glaubenssatz jetzt noch? (Skala 1-10)
- Klopfe so lange weiter bis der Glaubenssatz nur noch einen niedrigen Wert z.B 0-3 hat



Woher kommen die Grenzen in deinem Kopf?

3 Quellen



90% aus der Kindheit

- Erziehung: bewusstes oder unbewusstes Verhalten der Eltern
- das Leben unserer Eltern/Familie ist der Spiegel zur Welt



Grenzen, die wir in der **Schule** gelehrt bekamen



Unbewusste Wiederholung

Wir übernehmen die Grenzen der Gesellschaft ungefragt und festigen sie durch Wiederholung

Ergründe und spreng die Grenzen in deinem Kopf

Hausübung

1. Reflexionsfragen:

- **Wo liegen deine Grenzen? Welche Grenzen wurden dir in deiner Kindheit auferlegt?**

Zur Unterstützung, um Antworten zu finden:

1. Das kann ich nicht...
2. Das darf ich nicht...
3. Das können nur andere oder es ist anderen vorbehalten...
4. Sowas macht man nicht...

- **Was wagst du nicht, obwohl du es gerne würdest?**
- **Wo fühlst du dich noch immer klein, obwohl du schon groß bist?**
- **Was glaubst du nicht zu schaffen, obwohl du es gerne möchtest?**