

# 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?**

# Visualisierungsübung

- **Schließe deine Augen und verbinde dich mit deinem inneren Kind.**
- **Schlüpfe in die Rolle deines 6- 8- oder 9-jährigen Ichs. Was sich spontan richtig anfühlt. Und nun nimm alles was geschieht, aus dessen Augen, Ohren und Herzen wahr.**
- **Dein 6- 7- oder 8-jähriges Ich tritt heute eine Reise nach Lovly-Land an. Das kannst du dir so ähnlich wie Disney-Land vorstellen - nur dass es statt Fahrwerken dort die Helden unserer Kindheit gibt, die uns wichtige Dinge zu sagen haben.**
- **Du steigst dazu in ein Space-Shuttle, das dich dorthin bringt.**
- **Sekunden später kommst du an einem Ort, an dem die Sonne strahlt und es viele fröhliche Menschen und Figuren gibt. Alle lächeln dir freundlich zu. Ein paar rufen: "Hey, schön dass du endlich da bist!"**

- **Eine kleine Zauberfee begrüßt dich und informiert dich darüber, was gleich passiert. Einige der Kindheitshelden hier haben dir etwas zu sagen.**
- **Du nickst ihr zu sobald du dich bereit fühlst. Und dann geht es auch schon los.**
- **Pippie Langstrumpf begrüßt dich, sieht dir tief in die Augen und sagt: Du bist stark, wild und wunderbar. Du bist ein tolles Kind. Schön, dass es dich gibt**
- **Als nächster tritt Superman an dich heran. Er geht in die Knie, um dir in die Augen zu sehen und sagt: Du bist viel mutiger als du denkst. Und weißt du was, du hast auch eine Superkraft: Deine Einzigartigkeit ist deine Superkraft. Bitte glaub an dich**
- **Nun ist Schlumpfine an der Reihe, auch sie sieht dir tief in die Augen und sagt: Du bist schlau, wunderschön und liebenswert, genauso wie du bist - vergiss das bitte nie**

- **Als nächster kommt Balu der Bär: Auch er geht etwas in die Knie um dir direkt in die Augen sehen zu können und sagt: Weißt du was, du kannst genug, du tust genug und du bist genug! Du darfst aufhören, dich ständig anzustrengen und dir endlich mal ein bisschen Ruhe und Gemütlichkeit gönnen. Das hast du dir verdient.**
- **Und nun ist Cinderella an der Reihe. Sie sieht dir tief in die Augen und sagt - es ist Zeit für einen Wandel, viel zu lange dachtest du, du wärst Aschenputtel - in Wahrheit aber bist du ein unendlich wertvoller Schatz, der diese Welt ein klein wenig mehr zum Strahlen bringt. Du bist wichtig und wertvoll!**
- **Und zum Schluss kommt noch einmal die kleine Fee auf dich zu, sieht dir tief in die Augen und sagt: Du verdienst es, in jedem Moment gesehen, geachtet und geliebt zu werden. Wann immer du daran zweifelst, erinnere dich an uns.**
- **Und dann führt sie dich zurück zum Shuttle... Rückreise, langsam zurückkommen**