



Glaubenssätze

Unbewusste Überzeugungen erkennen, verstehen und nachhaltig transformieren

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über dich selbst, andere Menschen und das Leben. Sie entstehen häufig in der Kindheit und beeinflussen unbewusst deine Gefühle, Entscheidungen und Beziehungsmuster.

Wie Glaubenssätze entstehen

Wiederholte Erfahrungen, Botschaften aus dem Umfeld und emotionale Prägungen formen innere Überzeugungen, die später wie automatische Wahrheiten wirken.

Typische einschränkende Glaubenssätze

Ich bin nicht gut genug. Ich bin zu viel. Ich werde verlassen. Ich muss leisten, um geliebt zu werden. Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.

Typische stärkende Glaubenssätze

Ich bin wertvoll. Ich darf Grenzen setzen. Ich bin liebenswert. Meine Bedürfnisse sind wichtig.

Glaubenssätze in Beziehungen

Viele Beziehungsmuster werden durch unbewusste Überzeugungen gesteuert, zum Beispiel Verlustangst, Anpassung oder übermäßige Kontrolle.

Glaubenssätze und Archetypen

Jeder Archetyp kann von bestimmten Glaubenssätzen beeinflusst werden. So kann etwa der Liebende von Verlassenheitsängsten, der Herrscher von Kontrollthemen und der Heiler von Selbstaufopferung geprägt sein.

Wie man Glaubenssätze erkennt

Achte auf wiederkehrende Gedanken, emotionale Reaktionen und typische Selbstbewertungen in belastenden Situationen.

Wie man Glaubenssätze verändert

Identifiziere alte Überzeugungen, prüfe ihre Herkunft und ersetze sie schrittweise durch realistische und stärkende Gedanken.

Praktische Übungen

Schreibe einen belastenden Glaubenssatz auf, frage nach seiner Herkunft und formuliere eine neue, unterstützende Überzeugung.

Selbstcoaching-Fragen

Welche Sätze glaube ich über mich selbst?

Welche Überzeugungen begrenzen mich?

Welche neue Wahrheit möchte ich verinnerlichen?

Affirmation

Ich erkenne alte Überzeugungen und wähle bewusst Gedanken, die mich stärken.

Abschließender Gedanke

Wenn du deine Glaubenssätze bewusst hinterfragst, entsteht Raum für neue Erfahrungen, mehr Selbstwert und innere Freiheit.

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Verändere deine inneren Überzeugungen und erschaffe neue Möglichkeiten.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

Scannen &
mehr erfahren

