

LIVE COACHING

**AUS NEGATIV
MACH POSITIV**



CATRINKREYSS.COM

**Lasse deine
Gedanken und
Überzeugungen
nicht los**
hinterfrage sie

WAS STECKT HINTER DIESEM WORKBOOK

Stell dir doch mal nur für einen kurzen Moment vor,
alle "Ja Abers ´s" wären auch nur für einen kurzen Moment oder
auch für die nächsten 10 Minuten oder 20 Jahre nicht gelten.
Stell dir mal vor, wie dein Leben dann aussehen würde.

Alle reden von Mindset ... aber wie verändere ich Glaubenssätze
denn jetzt wirklich? Wie findest du denn deine Glaubenssätze
und was machst du dann damit? Warum ist das wirklich
wichtig? Und was erreichst du letztlich damit?

Ob du beispielsweise denkst: „Bloß keinen Fehler machen.“
Oder aber: „Ich krieg das schon irgendwie hin.“
Ob du denkst: „Kann ich nicht.“
Oder aber: „Wenn es mir wirklich wichtig ist, lerne ich es halt.“

Entscheidend ist, wohin wir unseren Fokus richten.
Die gute Nachricht; das ist Übungssache und genau darum
dreht es sich im LIVE COACHING TALK.

catrin



Wenn man sich selbst verändert,
dann verändert man die Welt.
Wenn du dein Denken veränderst,
dann veränderst du wie du handelst.
So wird sich auch die Welt
um dich herum verändern.
Nicht nur weil du die Umwelt
mit anderen Augen ansiehst,
sondern weil die Veränderung dir
ermöglicht Handlungen zu vollbringen,
die vorher nicht möglich waren,
der an die du nie gedacht hast,
solange du in dem alten
Verhaltensmuster steckst.

Gandhi

WER BIN ICH?

Was wünsche ich mir? Wer will ich sein? Schreibe zu jedem Buchstaben etwas auf!
Beobachte dich, wie du dich fühlst. Wie einfach fällt es dir? Hast du Freude? Bist du froh, dass es vorbei ist?

T

L

O

N

D

F

H

A

Z

U

B

Q

I

K

X

P

V

Y

C

S

E

G

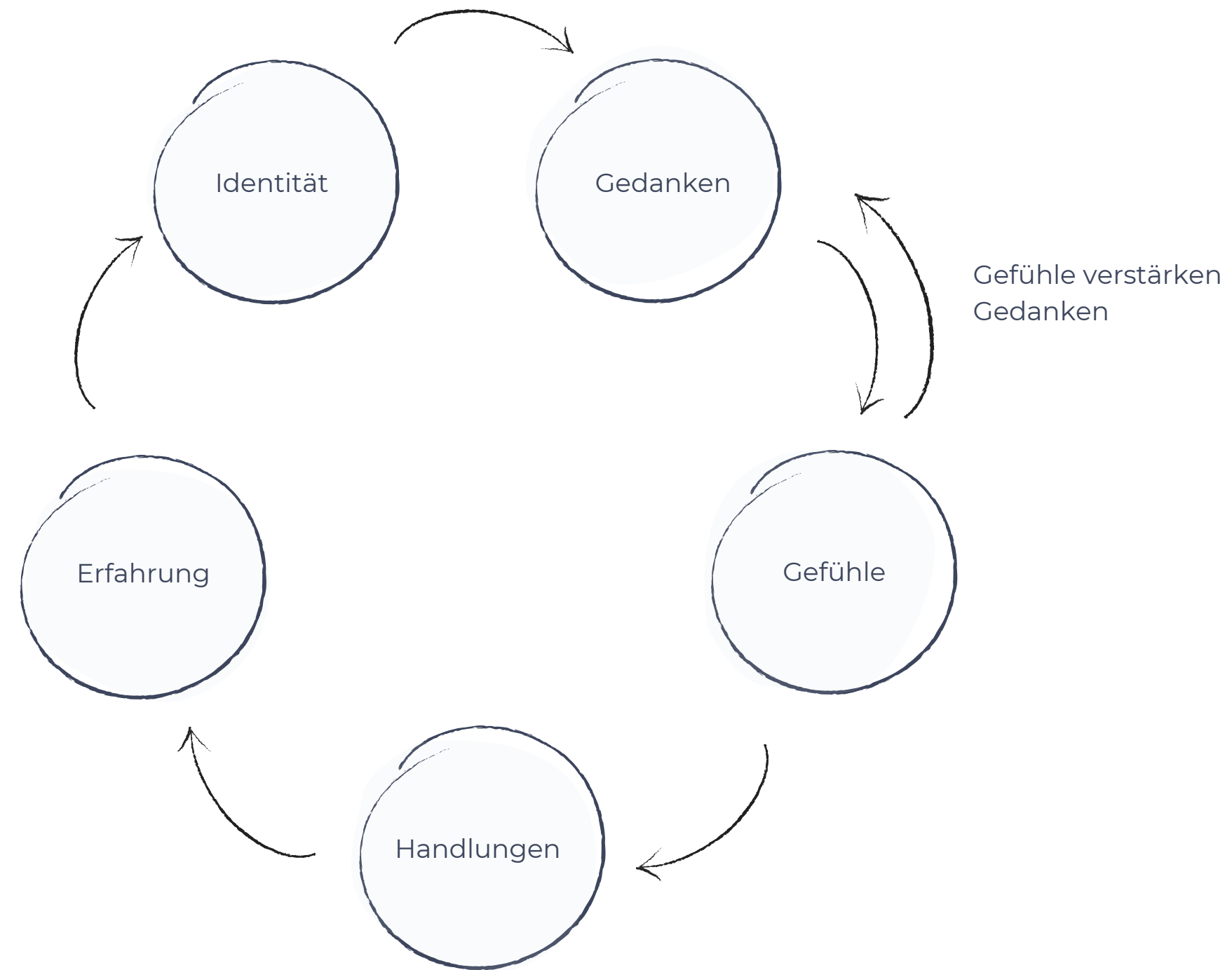
J

R

W

M

REALITY LOOP



Das Denken spiegelt die Art unserer Glaubenssätze wieder, die wiederum unsere Emotionen und Verhaltensweisen beeinflussen und auch zu „selbsterfüllenden Prophezeiungen“ führen können.

IDENTIFIZIERE SPRICHWÖRTER UND WEISHEITEN

1

*"Alte Liebe rostet nicht."
"Auge um Auge, Zahn um Zahn."
"Den Letzten beißen die Hunde."
"Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm."
"Der dümmste Bauer hat die dicksten Kartoffeln."*

Sprichwörter und Weisheiten (Eltern, Lehrer etc.) haben wir oft als eigene Glaubenssätze übernommen. Deshalb könnte sich mal ein Blick auf die Sprüche unserer Vorfahren und auf das, was wir selbst regelmäßig sagen und denken, lohnen. Frag dich dazu:

Welche Sprichwörter fallen dir spontan ein?

Welche Weisheit hat deine Oma... dir mit auf den Weg gegeben?

Was hat Papa immer zu sagen gepflegt?

IDENTIFIZIERE VERALLGEMEINERUNGEN

2

*"Alle Männer sind gemein."
"Das Leben ist ungerecht."
"Ich muss immer alles allein tun."
"Mich nimmt nie jemand ernst."*

Deine Überzeugungen erkennst du auch daran, dass du verallgemeinerst und Wörter wie „alle“, „jeder“, „keiner“, „nie“, „immer“ etc. verwendest.

Um auch hier deinen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen, hilft dir die Satzergänzungsmethode. Wenn du also mit der ersten Möglichkeit noch nicht so weit gekommen bist, dann nimm dir 15 MIN Zeit und ergänze die Satzanfänge.

Nie...

Alle sind ...

Ich darf nie...

Ich kann nie ...

Immer ...

Das Leben ...

MÜSSEN, DÜRFEN, KÖNNEN, SOLLEN UND SEIN

3

*"Nie darf ich allein entscheiden.
Alles muss ich allein tun.
Ich kann das nicht.
Immer sind andere besser.
Alle sind schlauer als ich."*

Eine weitere Gruppe von Glaubenssätzen verwenden die Modaloperatoren „müssen“, „dürfen“, „können“, „sollen“ und „sein“. Eine hervorragende Art, deine Grundüberzeugungen zu entdecken, besteht darin, Beweise für bestimmte Glaubenssätze aufzuschreiben. Um dir auf die Spur zu kommen, kann dir auch hier wieder die Satzergänzungsmethode weiterhelfen. Nimm dir 15 MIN Zeit und ergänze folgende Satzanfänge..

Weil ...

Wenn ... dann;

Das Leben ist ...

X bedeutet Y ...

Die Menschen sind ...

Es ist nun mal so, dass...

Und nun schau dir mal deine Liste an und sortiere. Unsinnssätze wie „Alle Menschen ... gehen schlafen.“ „Männer ... sind behaart.“ kannst du jetzt streichen. Vielleicht bleibt jetzt gar nicht so viel übrig?

FINDE DEINE DREI „STÄRKSTEN“ GLAUBENSSÄTZE

Wähle aus deinen markierten Glaubenssätzen diejenigen aus, die am stärksten etwas in dir auslösen, ob ein Verneinen, Ärger oder andere Emotionen spielt dabei keine Rolle. Erstelle deine Liste mit den drei „stärksten“ Glaubenssätzen.

1

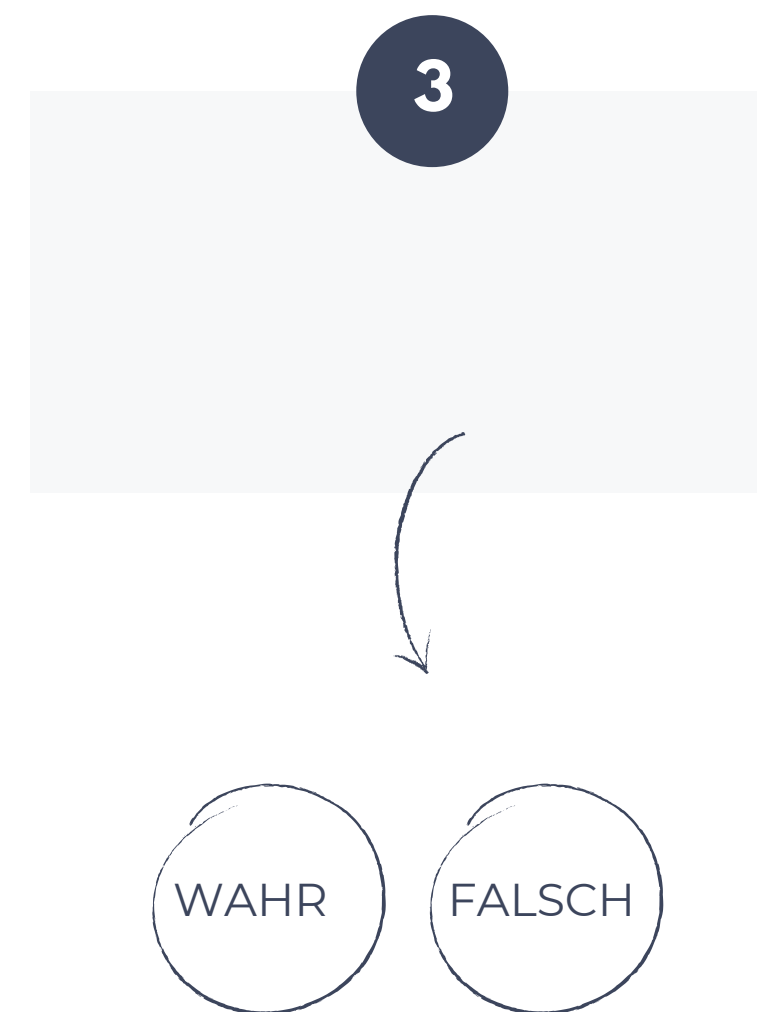
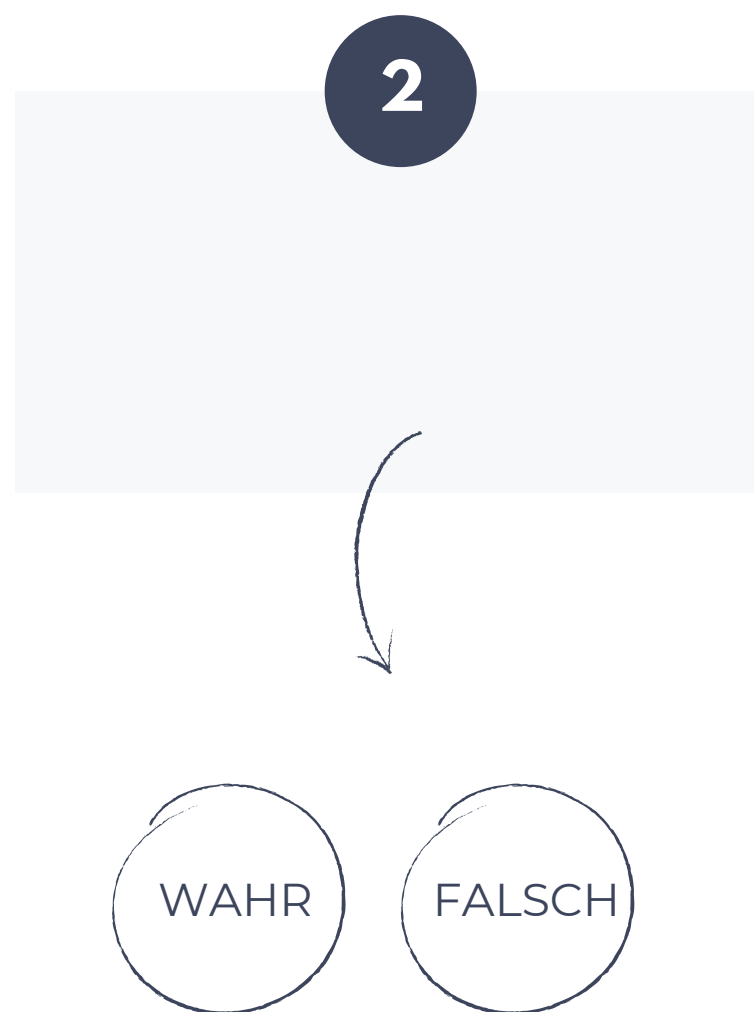
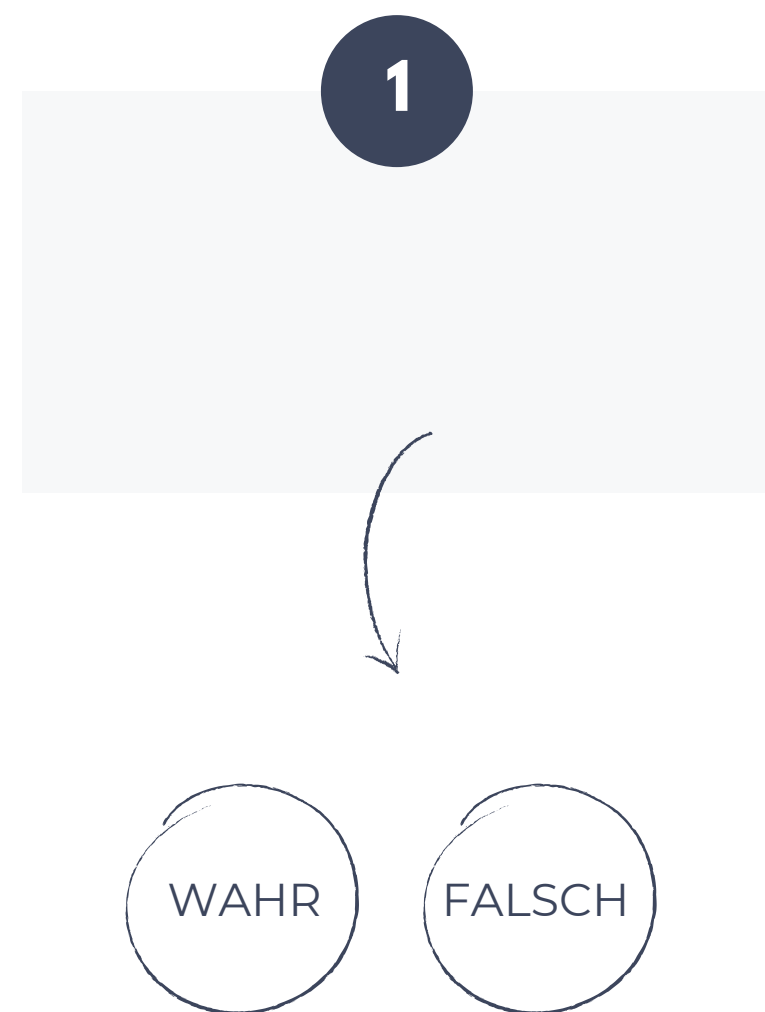
2

3

IST DAS WIRKLICH WAHR?



ERGÄNZE NUN DEINE DREI „STÄRKSTEN“ GLAUBENSsätze



NOTIZEN

WAS GLAUBST DU TIEF IN DEINEM INNEREN

Was denkst du über dich?

Ich glaube, ...

... dass meine Welt

... dass meine Zukunft

... dass die Welt

Ich bin

Wer will ich sein?

Ich glaube, ...

... dass meine Welt

... dass meine Zukunft

... dass die Welt

Ich bin

WIE ES WEITERGEHT

INNER GROWTH | MINDSET | ERFOLG

BUCH DIR EIN 1:1 GESPRÄCH

Was passiert wenn wir uns wohl fühlen in unserer Haut? Luxus ist heute nicht allein die Kult- Handtasche einer Luxusmarke, es ist vielmehr und darüber hinaus die Arbeit an sich selbst.

Es geht darum, MEHR zu wollen. Mehr zu erreichen. Mehr als Durchschnitt. Mehr als "normal". Viel mehr.

Was sind deine Herausforderungen hierbei? Geht es darum, andere Preise durchzusetzen? Die dem wahren Wert deiner Arbeit entsprechen? Geht es darum, dass dir dein Potenzial so unter den Fingern brennt, aber du weißt nicht WIE? Geht es darum, dass du wissen willst, warum es bei anderen "so einfach" geht?



ICH MACH DEN NÄCHSTEN SCHRITT



IMPRESSUM

„AUS NEGATIV
MACH POSITIV“

Veröffentlichung: September 2021
Autorin: Catrin Kreyss
www.catrinkreyss.com

Version 2.0 © Copyright 2020
Catrin Kreyss

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses PDFs nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Catrin Kreyss) eingeholt zu haben. Gern kannst Du den Link zu diesem PDF in den sozialen Netzwerken verbreiten: www.catrinandjacob.com/choose-beautiful/

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.