



66 TYPISCHE GLAUBENSSÄTZE VON FRAUEN

Identifiziere Deine
limitierenden Denkmuster





Hallo

ICH BIN PAM

Ich freue mich, dass du diese Seiten vor dir hast! Sie werden dir dabei helfen, deine tief verwurzelten Glaubenssätze zu erkennen und in ein neues Licht zu rücken.

Als Psychologin & Personal- und Business Coach habe ich bereits einige Klient*innen dabei begleitet ihre Glaubenssätze aufzudecken. Eine Sammlung habe ich auf den nächsten Seiten für dich.

Ich glaube fest daran, dass der Schlüssel zu einer erfüllten Lebensweise darin liegt, deine tiefsten Glaubenssätze zu verstehen und zu transformieren. Diese unsichtbaren Überzeugungen können dein Denken, Fühlen und Handeln in vielfältiger Weise beeinflussen.

Deine Reise zu mehr Balance, Zufriedenheit und persönlichem Wachstum beginnt hier.

Liebe Grüße,
Pam
xoxo



SCHRITT 1

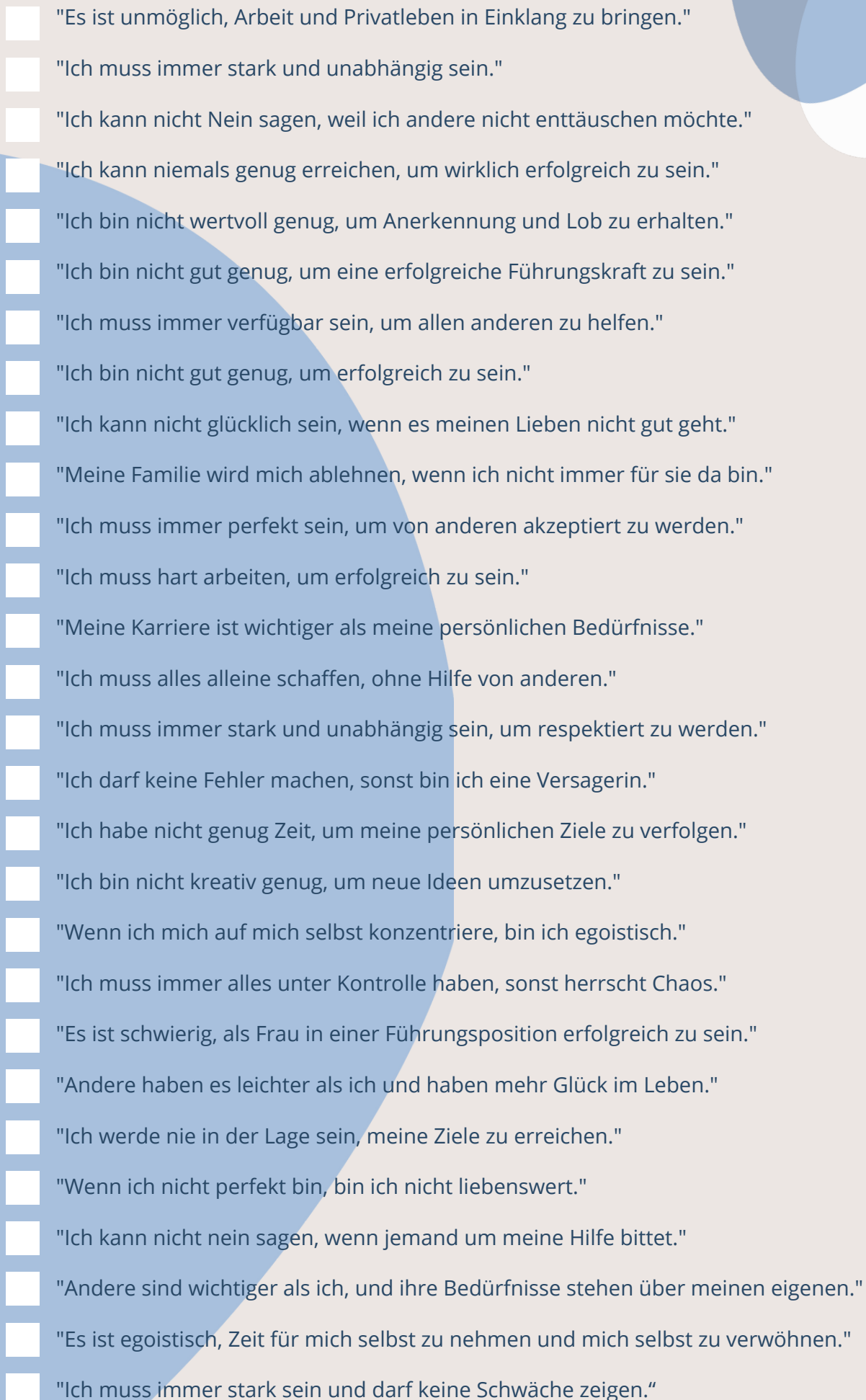
Die folgende Aufstellung hilft dir, deine unbewussten Glaubenssätze zu erkennen und bewusst zu machen. Du wirst eine Liste von Aussagen erhalten, die typische Glaubenssätze darstellen könnten. Deine Aufgabe ist es, diejenigen Aussagen zu markieren, die auf dich zutreffen oder dir bekannt vorkommen. Dies wird dir helfen, deine tief verwurzelten Überzeugungen zu identifizieren.

Anleitung:

Finde einen ruhigen und ungestörten Ort, an dem du dich entspannen kannst. Gehe die Liste mit den Aussagen langsam durch und nimm dir Zeit, jede Aussage zu reflektieren.

Markiere diejenigen Aussagen, die auf dich zutreffen oder dir bekannt vorkommen.

- "Ich kann nicht alles haben - entweder eine erfolgreiche Karriere oder eine erfüllende Familie."
- "Es ist egoistisch, an mich selbst zu denken und meine eigenen Bedürfnisse zu priorisieren."
- "Ich bin nicht gut genug, um die Anerkennung und Wertschätzung meiner Familie und Freunde zu verdienen."
- "Ich muss immer perfekt aussehen und mich perfekt verhalten, um akzeptiert zu werden."
- "Ich kann mich nicht entspannen und einfach Spaß haben, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben."
- "Wenn ich 'Nein' sage oder meine eigenen Bedürfnisse äußere, werden die Menschen mich ablehnen oder enttäuscht von mir sein."
- "Ich bin nicht fähig, eine gute Mutter und gleichzeitig eine erfolgreiche Führungskraft zu sein."
- "Es ist egoistisch, Zeit für mich selbst zu nehmen, wenn es so viele andere Verpflichtungen gibt."
- "Ich muss immer alles für meine Familie und meinen Job geben, selbst wenn ich meine eigenen Bedürfnisse vernachlässige."
- "Es ist unmöglich, genug Zeit für alles zu finden, also muss ich mich immer beeilen und kann nie alles richtig machen."
- "Wenn ich meine Arbeit vernachlässige, werde ich meine Position als Führungskraft verlieren."
- "Wenn ich mich auf meine Karriere konzentriere, vernachlässige ich meine Familie, und wenn ich Zeit mit meiner Familie verbringe, fühle ich mich schlecht, weil ich nicht genug im Job leiste."

- 
- "Es ist unmöglich, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen."
 - "Ich muss immer stark und unabhängig sein."
 - "Ich kann nicht Nein sagen, weil ich andere nicht enttäuschen möchte."
 - "Ich kann niemals genug erreichen, um wirklich erfolgreich zu sein."
 - "Ich bin nicht wertvoll genug, um Anerkennung und Lob zu erhalten."
 - "Ich bin nicht gut genug, um eine erfolgreiche Führungskraft zu sein."
 - "Ich muss immer verfügbar sein, um allen anderen zu helfen."
 - "Ich bin nicht gut genug, um erfolgreich zu sein."
 - "Ich kann nicht glücklich sein, wenn es meinen Lieben nicht gut geht."
 - "Meine Familie wird mich ablehnen, wenn ich nicht immer für sie da bin."
 - "Ich muss immer perfekt sein, um von anderen akzeptiert zu werden."
 - "Ich muss hart arbeiten, um erfolgreich zu sein."
 - "Meine Karriere ist wichtiger als meine persönlichen Bedürfnisse."
 - "Ich muss alles alleine schaffen, ohne Hilfe von anderen."
 - "Ich muss immer stark und unabhängig sein, um respektiert zu werden."
 - "Ich darf keine Fehler machen, sonst bin ich eine Versagerin."
 - "Ich habe nicht genug Zeit, um meine persönlichen Ziele zu verfolgen."
 - "Ich bin nicht kreativ genug, um neue Ideen umzusetzen."
 - "Wenn ich mich auf mich selbst konzentriere, bin ich egoistisch."
 - "Ich muss immer alles unter Kontrolle haben, sonst herrscht Chaos."
 - "Es ist schwierig, als Frau in einer Führungsposition erfolgreich zu sein."
 - "Andere haben es leichter als ich und haben mehr Glück im Leben."
 - "Ich werde nie in der Lage sein, meine Ziele zu erreichen."
 - "Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich nicht liebenswert."
 - "Ich kann nicht nein sagen, wenn jemand um meine Hilfe bittet."
 - "Andere sind wichtiger als ich, und ihre Bedürfnisse stehen über meinen eigenen."
 - "Es ist egoistisch, Zeit für mich selbst zu nehmen und mich selbst zu verwöhnen."
 - "Ich muss immer stark sein und darf keine Schwäche zeigen."

- "Ich muss immer perfekt sein, um als gute Mutter und Partnerin anerkannt zu werden."
- "Es ist unmöglich, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Familie zu finden."
- "Ich muss die Erwartungen anderer erfüllen, um geliebt und akzeptiert zu werden."
- "Ich bin nicht in der Lage, meine Arbeit und meine Familie gleichermaßen zu managen."
- "Es ist meine Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle um mich herum glücklich sind."
- "Wenn ich meine Arbeit vernachlässige, werde ich meine Position als Führungskraft verlieren."
- "Ich kann mich nicht entspannen, solange es noch Aufgaben zu erledigen gibt."
- "Wenn ich nicht alles für andere tue, werde ich nicht wertgeschätzt oder geliebt."
- "Meine Vergangenheit definiert mich und bestimmt meine Zukunft."
- "Ich muss immer hart arbeiten, um die Anerkennung und Zustimmung zu erhalten."
- "Ich kann nur glücklich sein, wenn alles in meinem Leben perfekt ist."
- "Es ist gefährlich, mich selbst zu zeigen und meine wahren Gefühle zu offenbaren."
- "Ich bin nicht würdig, Liebe und Zuneigung zu erhalten."
- "Ich darf nicht laut meine Meinung sagen."
- "Ich bin nicht wichtig genug, um meine eigenen Wünsche zu verfolgen."
- "Ich muss in jeder Rolle perfekt sein, sei es als Mutter, Ehefrau oder Führungskraft."
- "Meine Familie erwartet, dass ich immer alles im Griff habe."
- "Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich eine Versagerin."
- "Meine Meinung und meine Ideen sind nicht wertvoll."
- "Es ist egoistisch, an mich selbst zu denken."
- "Wenn ich mich um mich selbst kümmere, bin ich keine gute Mutter."
- "Ich bin verantwortlich für das Glück und Wohlbefinden aller in meiner Familie."
- "Wenn ich nicht so perfekt bin wie andere, werde ich nicht akzeptiert."
- "Ich muss immer für andere da sein, um geliebt zu werden."
- "Wenn ich 'Nein' sage, werden die Menschen mich ablehnen."
- "Meine eigenen Bedürfnisse sind nicht wichtig im Vergleich zu den Bedürfnissen der Familie."

SCHRITT 2

Anleitung:

Wenn du die Liste durchgegangen bist, nimm dir einen Moment, um über die markierten Aussagen nachzudenken. Beantworte für dich die folgenden Fragen:

Woher stammen diese Überzeugungen? Was ist die Quelle? Wer hat mir diese Geschichte weitergegeben?

.....

.....

.....

.....

.....

Auf welche Art und Weise blockieren mich diese alten Glaubenssätze heute noch? Wovon halten sie mich ab?

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtiger Hinweis:

Es ist normal, wenn du einige Zeit brauchst, um diese Übung abzuschließen. Manchmal können tief verwurzelte Glaubenssätze schwer zu erkennen sein, da sie tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Sei geduldig mit dir selbst und gib dir die Zeit, die du brauchst, um dich mit dieser Übung auseinanderzusetzen.

Diese Übung kann ein erster Schritt sein, um dich deiner Glaubenssätze bewusster zu werden. Das Erkennen dieser Überzeugungen ist der Schlüssel, um daran zu arbeiten und positive Veränderungen in deinem Denken und Handeln herbeizuführen.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast die Tür geöffnet und den ersten Schritt gemacht, um deine Glaubenssätze zu erkennen. Dadurch hast du einen wertvollen Einblick gewonnen, wie deine tief verwurzelten Überzeugungen dein Denken und Handeln beeinflussen können. Doch das ist erst der Anfang!

Stell dir vor, du könntest auf leichte und spielerische Art deine Glaubenssätze auflösen. Genau das biete ich dir in einer 1:1 Coaching Session an!

Wir nehmen deine Glaubenssätze noch genauer unter die Lupe und finden heraus, welche davon dich zurückhalten und welche dich unterstützen. Mit meiner bewährten Methoden wirst du lernen, deine limitierenden Überzeugungen aufzulösen und Platz für eine neue, positive Ausrichtung in deinem Leben zu schaffen.

Wenn du neugierig bist, dann klicke auf den Button, um dir deinen Termin zu reservieren.

ICH BIN BEREIT!

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu begleiten und dir dabei zu helfen, das Leben zu erschaffen, das du dir von Herzen wünschst.

Alles Liebe, deine Pam

LASS UNS IN
VERBINDUNG BLEIBEN



www.pamela-klein.com

