

## Handout Stress-Seminar - Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze (GL) in mir sind generell vorhanden?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Die 3 wichtigsten **positiven** GL sind:

- 1.
- 2.
- 3.

Die 3 wichtigsten **negativen / einschränkenden** GL sind

- 1.
- 2.
- 3.

Stimmen diese noch / überhaupt für mich?

Woher kommen sie / woher kenne ich sie?

Möchte ich sie **umformulieren** oder ganz raus nehmen?

- 1.
- 2.
- 3.

## Die 5 Stressverstärker / inneren Antreiber

Sei perfekt!

Mach es  
allen recht!

Streng Dich  
an!

Beeil Dich!

Sei stark!

Welcher Typ bin ich?

Welche Sätze sprechen mich an?

Habe ich passende Glaubenssätze dazu?

Woher aus meinem Leben kenne ich dies?