



Glaubenssätze transformieren mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation

In dieser Übung wollen wir uns spielerisch und behutsam einen limitierenden Glaubenssatz annähern, ihn erforschen, hinterfragen, anerkennen und in Dialog gehen. Wir wollen die Nützlichkeit überprüfen, und ihn in neue lebensdienliche Leitsätze transformieren und unser Bewusstsein mit Ideen bereichern, die uns einen neuen Zugang zu diesem Thema eröffnen.

Übung:

Notiere hier einen Glaubenssatz, der deinem Leben nicht mehr dienlich ist

• **Positive Absicht des Glaubenssatz erforschen**

Auf welche/s Bedürfnis(se) will Dich dieser Satz / Gedanke hinweisen?

- Wenn Du dir vorstellst, dass es eine Zeit in deinem Leben gab in der dieser Glaubenssatz eine Berechtigung, einen Sinn, in deinem Leben erfüllt hat. Was könnte das sein?
- Wie agierst Du in der Welt, wenn Du Deinem GS folgst, was ist gut daran für Dich?

Was ist die ABSICHT deines Glaubenssatzes? (Notiere hier die Absicht und die Bedürfnisse deines Glaubenssatzes)

• **Wertschätzung und Ankerkennung für Glaubenssatz**

Wertschätzung und Dankbarkeit für die Absicht deines Glaubenssatzes und notieren! Sprich nun deinen Glaubenssatz direkt an als wäre er eine Person in dir, und drücke die Wertschätzung und Dankbarkeit für sein bisheriges tun aus! und spüre gleichzeitig wie sich dieser Teil in dir gesehen und wertgeschätzt fühlt! Das ist Voraussetzung für Transformation



TEIL 2

- **Woran hindert mich der Glaubenssatz**

Woran hindert dich dieser Satz / Gedanke, (im Fluss des Lebens zu sein)

Welche Bedürfnisse kannst Du dir nicht erfüllen, wenn du glaubst...

(Notiere die Einschränkungen in deinem Leben, wie sich das anfühlt und welche Bedürfnisse da nicht erfüllt werden)

- **Innerer Dialog mit dem Glaubenssatz**

Sprich nun wieder deinen Glaubenssatz direkt an als wäre er eine Person in dir, und erzähle ihm, woran er dich in deinem Leben hindert und welche Bedürfnisse dadurch nicht erfüllt werden.

Lass deinen Glaubenssatz nun sagen, wie es ihm geht, wenn er das hört!
Sprich aus, was dein innerer Teil des Glaubenssatzes dazu sagen will:

- **Formulierung neuer Glaubenssatz**

Bitte an deinen Glaubenssatz:

Frag ihn ob er eine Idee hat, wie er seine Funktion beibehalten kann und gleichzeitig dich nicht in deinem Leben beschränkt. Was könnte er ab jetzt zu dir sagen: (Vertraue hier deiner Intuition und folge dem...)

Ende Übung Runde 1

Rollentausch