



## Glaubenssätze

Wie kommt es, dass wir glauben, was wir glauben? Die meisten unserer Glaubenssätze sind schon sehr alt. Sie kommen oftmals von unseren Bezugspersonen aus der Kindheit und werden später durch unser Umfeld (wie z.B. die Werbung) ergänzt. Glaubenssätze, die wir sehr früh und sehr oft gehört haben, fühlen sich irgendwann nicht mehr an wie ein Glaube. Sondern eher wie Wissen.

### Den nicht so hilfreichen Glaubenssätzen auf die Spur kommen:

So geht's:

- beobachte dich bzgl. des Themas Selbstfürsorge im Alltag. Wenn du merkst, dass du weißt, was du eigentlich brauchst, es dir aber nicht gibst, frage dich selbst: „Welcher Glaubenssatz steckt dahinter?“
- Welchen hilfreichen Glaubenssatz könnte ich stattdessen anwenden?
- schreibe deinen neuen Glaubenssatz an eine für dich oft sichtbare Stelle (wie z.B. auf ein Post-It an deinem Spiegel)

Selbstfürsorge:		
alter, nicht hilfreicher Glaubenssatz	neuer, hilfreicher Glaubenssatz	Platz, um neuen Glaubenssatz oft zu sehen und zu verinnerlichen