

└ - - - - - |

HERZLICH WILLKOMMEN

Manchmal klingt ein innerer Satz so selbstverständlich,
dass wir ihn gar nicht mehr hinterfragen.

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich muss immer stark sein.“

„Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

Dieses Workbook hilft Dir, solche Sätze liebevoll zu
bemerken, zu prüfen und Schritt für Schritt durch
stimmigere Gedanken zu ersetzen.

Nicht mit Druck. Nicht mit Schönreden. Sondern mit
Klarheit, Beziehung zu Dir selbst und einem ehrlichen
Blick auf das, was heute wirklich gilt.

Denn nicht jeder Gedanke ist eine Tatsache.

01

KAPITEL 1: WAS GLAUBENSsätze SIND

Wie innere Sätze entstehen - und warum sie oft mehr über alte Erfahrungen als über die Gegenwart sagen.

02

KAPITEL 2: BEISPIELE AUS DEM ALLTAG

Typische einschränkende Sätze und wie sie sich in Verhalten, Beziehungen und Selbstwert zeigen.

03

KAPITEL 3: DER ECHTHEITS-CHECK

Sechs klare Fragen, mit denen Du prüfst: Tatsache, Deutung oder alte Geschichte?

04

KAPITEL 4: MEIN NEUER SATZ

Übungen, Schreibflächen und ein Mini-Tool für den Alltag.



WAS GLAUBENSsätze SIND

- Innere Sätze erkennen
- Alte Schutzsätze von heutigen Tatsachen unterscheiden
- Den ersten Abstand zum Gedanken gewinnen

1. Was Glaubenssätze sind

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, die sich wie kurze Regeln anfühlen.

Sie entstehen oft aus Erfahrungen, Wiederholungen, Prägungen oder aus Momenten, in denen wir uns schützen mussten.

Ein Glaubenssatz muss nicht absichtlich falsch sein. Viele dieser Sätze waren irgendwann ein Versuch, mit einer Situation zurechtzukommen.

Nur: Was früher geholfen hat, kann heute zu eng geworden sein.

Deshalb geht es in diesem Workbook nicht darum, Dich zu bewerten. Es geht darum, zu prüfen: Gilt dieser Satz heute wirklich noch - oder hält er mich klein?

Typische Glaubenssätze

„Ich bin nicht gut genug.“

Druck, Vergleich, Rückzug

„Ich muss alles alleine schaffen.“

Unterstützung fällt schwer

„Ich darf keine Fehler machen.“

nimmt Mut für Neues

„Wenn ich Nein sage ...“

Grenzen werden schwer

„Ich bin zu viel.“

Nähe wird blockiert

2. Beispiele aus dem Alltag

GLAUBENSSATZ

„Ich kann das nicht.“

Mögliche Wirkung: Ich beginne gar nicht erst, frage nicht nach und bleibe in der alten Sicherheit.

ECHTHEITSFRAGE

„Kann ich es wirklich nicht - oder habe ich es noch nicht gelernt?“

Neuer Satz: „Ich darf langsam lernen. Ein erster Schritt reicht.“

GLAUBENSSATZ

„Ich muss es allen recht machen.“

Mögliche Wirkung: Ich sage Ja, obwohl ich Nein meine. Danach fühle ich mich leer oder gereizt.

ECHTHEITSFRAGE

„Ist es wirklich meine Aufgabe, alle Enttäuschung zu verhindern?“

Neuer Satz: „Ich darf freundlich bleiben und trotzdem eine Grenze haben.“



DER ECHTHEITS-CHECK

- Tatsache oder Deutung?
- Beweise und Gegenbeweise sammeln
- Aus einem alten Satz eine neue, ehrlichere Formulierung entwickeln

3. Der Echtheits-Check

Nimm einen belastenden Satz und prüfe ihn wie mit einer Lupe.
Nicht hart gegen Dich. Sondern genau, freundlich und ehrlich.

1

**Ist das eine Tatsache -
oder eine Deutung?**

2

**Gilt dieser Satz immer,
überall und bei jedem
Menschen?**

3

**Welche Beweise
sprechen dafür - und
welche dagegen?**

4

**Wessen Stimme klingt
in diesem Satz mit?**

5

**Was würde ich einem
Menschen sagen, den
ich liebe?**

6

**Welche Formulierung
ist ehrlicher und
hilfreicher?**

Merksatz: Ein Gedanke kann laut sein, ohne wahr zu sein.

4. So kann eine Prüfung aussehen

Alter Satz: „Ich bin nicht gut genug.“

Fakt oder Deutung?

Eine Deutung. Ich fühle es stark, aber es ist keine messbare Tatsache.

Was spricht dagegen?

Ich habe schon Dinge geschafft, Beziehungen gehalten, gelernt und schwierige Situationen überstanden.

Neue Formulierung:

„Ich muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein. Ich darf lernen.“

Alter Satz: „Ich darf niemanden enttäuschen.“

Fakt oder Deutung?

Eine alte Regel. Sie klingt fürsorglich, macht mich aber innerlich unfrei.

Was ist vollständiger?

Andere dürfen enttäuscht sein. Ich darf trotzdem ehrlich und respektvoll bleiben.

Neue Formulierung:

„Ich darf auf mich achten, auch wenn nicht alle begeistert sind.“

Reflexionsfragen: Mein Glaubenssatz unter der Lupe

1. Welcher belastende Satz taucht bei mir immer wieder auf?

2. In welchen Situationen wird dieser Satz besonders laut?

3. Was fühle ich im Körper, wenn ich diesen Satz glaube?

Reflexionsfragen: Wahrheit, Beweis und Herkunft

1. Welche Beweise sprechen für diesen Satz?

2. Welche Beweise sprechen dagegen?

3. Woher kenne ich diesen Satz - aus Erfahrung, Familie, Schule, Beziehung?

4. Schützt mich dieser Satz heute noch - oder begrenzt er mich?

Reflexionsfragen: Mein neuer, echterer Satz

1. Was wäre eine freundlichere und trotzdem ehrliche Formulierung?

2. Wie würde ich handeln, wenn ich diesen neuen Satz ernst nehme?

3. Welchen kleinen Alltagstest mache ich in den nächsten 24 Stunden?

Der ECHT-Check für den Alltag

Wenn ein alter Satz plötzlich auftaucht, brauchst Du nicht sofort eine große Analyse. Manchmal reicht ein kurzer innerer Stopp.

E **Erkennen**
Welcher Satz läuft gerade in mir?

C **Checken**
Ist das Fakt, Deutung oder alte Geschichte?

H **Herkunft**
Woher kenne ich diesen Satz?

T **Testen**
Wie wäre heute ein kleiner Gegenbeweis?

MEIN SATZ FÜR HEUTE

„Ich darf prüfen, bevor ich glaube.“

Nicht alles, was sich wahr anfühlt, muss heute wahr sein.

BU CHE E I N E B E R A T U N G

Manche inneren Sätze lassen sich gut alleine sortieren. Andere sind tiefer verankert und brauchen einen geschützten Raum, in dem sie in Ruhe angeschaut werden dürfen.

In der psychosozialen Beratung kannst Du alte Glaubenssätze erkennen, einordnen und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln - klar, wertschätzend und in Deinem Tempo.
Termine nach Absprache, online oder in Präsenz.

KONTAKT AUFNEHMEN

Fachlicher Hinweis: Dieses Workbook dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder klinisch-psychologische Diagnostik oder Behandlung. Bei akuter Krise oder Selbstgefährdung bitte sofort professionelle Hilfe vor Ort kontaktieren.