# Arbeitsblatt:
## Negative Glaubenssätze erkennen und verwandeln

***Ein Weg zu mehr Bewusstsein, Freude und innerer Freiheit.***

### 1. Einführung – Das Wesen der Glaubenssätze

**Glaubenssätze** sind tief verwurzelte **innere Überzeugungen**, die unser Denken, Fühlen und Handeln unbewusst formen.
Sie sind wie unsichtbare Programme in unserem **Unterbewusstsein** ~ manche schenken uns Kraft, andere begrenzen uns.

Die hermetische Lehre sagt: *„Wie innen, so außen.“*
Was du innerlich glaubst, wird zu deiner äußeren Erfahrung.
Ein negativer Glaubenssatz ist also kein Feind, sondern ein Spiegel.
Er zeigt dir, wo du dich selbst noch von deiner natürlichen Freude trennst.

### 2. Glaubenssätze erkennen

Um einen **Glaubenssatz zu erkennen**, achte auf:

- Wiederkehrende Muster in Beziehungen oder im Beruf.
- Gedanken wie „Ich kann nicht“, „Ich darf nicht“, „Ich bin zu ...“.
- Emotionen von Schuld, Angst oder Scham, die sich immer gleich anfühlen.

Frage dich:
**„Welche Annahme über mich selbst steckt hinter dieser Emotion?“**
Damit beginnt Bewusstsein – das ist der erste Schlüssel zur Freiheit.

# Arbeitsblatt:

## Negative Glaubenssätze erkennen und verwandeln

***Ein Weg zu mehr Bewusstsein, Freude und innerer Freiheit.***

### 3. Negative Glaubenssätze ~ Listen zur Selbsterkenntnis

**🌱 Selbstwert & Identität**

Beispiele negativer Glaubenssätze:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich darf nicht auffallen.
- Ich mache immer etwas falsch.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich muss stark sein.
- Ich bin nicht wichtig.

Neue, stärkende Überzeugungen:

- Ich bin vollkommen in meinem Sein.
- Ich darf sichtbar und echt sein.
- Ich lerne mit jedem Schritt.
- Ich bin Liebe in Bewegung.
- Ich darf weich sein.
- Meine Präsenz hat Wert.

**💎 Geld & Fülle**

Negative Glaubenssätze:

- Geld ist schlecht.
- Reiche Menschen sind egoistisch.
- Ich habe nie genug.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Ich darf nicht mehr haben als andere.

Neue Überzeugungen:

- Geld ist neutrale Energie, die ich bewusst lenke.
- Wohlstand dient dem Guten.
- Ich lebe in einem Universum der Fülle.
- Ich empfange mit Dankbarkeit.

- Meine Fülle nährt auch andere.

# Arbeitsblatt:

## Negative Glaubenssätze erkennen und verwandeln

***Ein Weg zu mehr Bewusstsein, Freude und innerer Freiheit.***

**Beziehungen & Liebe**

Negative Glaubenssätze:

- Ich muss mich anpassen, um geliebt zu werden.
- Liebe ist kompliziert.
- Ich werde verlassen, wenn ich mich öffne.
- Ich bin nicht genug für wahre Liebe.
- Ich darf keine Grenzen setzen.

Neue Überzeugungen:

- Ich werde geliebt, weil ich echt bin.
- Liebe darf leicht und klar sein.
- Ich öffne mich dem Vertrauen.
- Ich bin genug – jetzt.
- Meine Grenzen sind Ausdruck von Selbstachtung.

### 4. Reflexionsübung: Dein Glaubenssatz im Wandel

1. Schreibe einen Satz auf, der dich oft belastet.
2. Erinnere dich: Wann hast du ihn zum ersten Mal geglaubt?
3. Welche Emotion fühlst du, wenn du ihn denkst?
4. Was hat dir dieser Satz damals geben wollen (z. B. Schutz, Anerkennung)?
5. Formuliere jetzt einen **neuen Satz**, der dich in Freude bringt.
6. Lies ihn laut, spüre ihn im Körper, wiederhole ihn täglich.

Hermetisch gesprochen: Du veränderst deine **Schwingung** – und damit deine Realität.

Raum für deine Gedanken und Notizen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

# Arbeitsblatt:

## Negative Glaubenssätze erkennen und verwandeln

***Ein Weg zu mehr Bewusstsein, Freude und innerer Freiheit.***

### 5. Mini-Coaching: Glaubenssatz auflösen in 5 Schritten

1. **Erkennen** – „Aha, da ist der alte Gedanke."
2. **Fühlen** – Lass zu, was auftaucht. Ohne Urteil.
3. **Verstehen** – Er war einst nützlich, jetzt darf er gehen.
4. **Verwandeln** – Ersetze ihn durch eine positive Formulierung.
5. **Verankern** – Wiederhole, fühle, lebe ihn.

*Toth lehrt: Erkenntnis ist das Werkzeug der Transformation. Nur das Erkannte kann verwandelt werden.*

*Raum für dein Gedanken und Notizen:*

### 6. Affirmationsseite

Schreibe hier täglich deine neuen, stärkenden Sätze auf.
Fühle sie beim Schreiben – nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.

✨ *Ich erlaube mir, neu zu glauben.*
✨ *Ich bin Schöpfer meiner Gedanken und Empfindungen.*
✨ *Ich wähle Liebe, Freude und Fülle als meine neue Wahrheit.*

# Arbeitsblatt:

## Negative Glaubenssätze erkennen und verwandeln

***Ein Weg zu mehr Bewusstsein, Freude und innerer Freiheit.***

### 7. Visualisierungsübung: Reise zum inneren Glaubensgarten

Setze dich ruhig hin.
Schließe die Augen.
Atme tief ein und aus.

Stell dir vor, du gehst barfuß über weiches Gras.
Vor dir liegt ein Garten – dein **innerer Glaubensgarten**.
Dort siehst du Pflanzen, die du einst gesät hast: manche blühen, manche sind welk.
Gehe zu einer welken Pflanze – sie steht für einen alten Glaubenssatz.
Berühre sie mit deinen Händen.
Sage: *„Ich danke dir, dass du mich beschützt hast. Jetzt darfst du gehen.“*
Dann pflanze einen neuen Samen – deinen neuen Satz – und sieh, wie er wächst.
Atme Liebe in diese Pflanze hinein.
Bleibe, bis du spürst: Der Garten ist neu erblüht.

Öffne die Augen.
Dein Bewusstsein hat sich verändert.

### 8. Abschlusszitat

**„Erkenne den Gedanken ~ und du erkennst den Schöpfer in dir.“**
*~ nach Toth, dem Meister des Bewusstseins*