



WORKBOOK

GLAUBENSSÄTZE ÜBERARBEITEN

Einschränkende und überholte Glaubenssätze erkennen, herausfordern, in Erlaubersätze wandeln und so bewusst anders handeln.

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINER REISE ZU MEHR LEICHTIGKEIT UND LEBENDIGKEIT

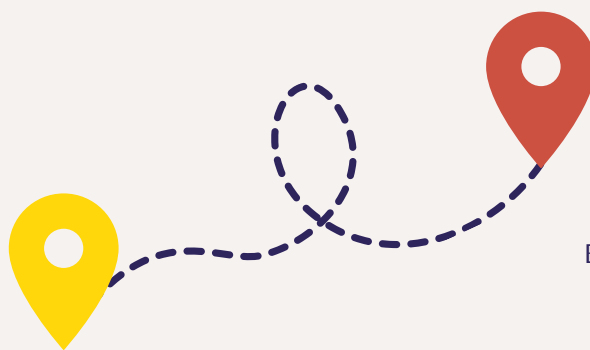
Was bedeutet für dich Unbeschwertheit, Lebendigkeit oder Leichtigkeit? Das Leben fühlt sich schwer an, wenn wir das Gefühl haben, in einer Rolle zu sein, die uns nicht gefällt. Vielleicht hat man sie uns irgendwann übergestülpt oder wir haben sie selbst gewählt. Dieses Gefühl der Schwere hilft uns, zu erkennen, wann es Zeit ist, solche Rollen abzulegen.

Rollen anzulegen bedeutet, wir haben etwas angenommen, das uns in irgendeiner Weise einschränkt. Vielleicht schränken wir uns in unserer Kreativität ein, verlieren den Fokus, halten uns dauernd auf Trab und finden keine Ruhe, verlieren so unsere Kreativität.

Dahinter liegen Gewohnheiten und dahinter Glaubenssätze, die uns in Form von Regeln in unserem Alltag Sicherheit und Halt geben. Wenn wir uns so und so verhalten, dann...

Wenn wir diese Regeln mal in Frage stellen oder sie jemand durch ein anderes Verhalten in Frage stellt, so haben wir Angst unseren Halt zu verlieren. Wut kommt hoch, Zweifel kommen auf. Aber nutzen wir diese Zweifel bewusst, so können wir unsere Glaubenssätze bewusst auf den Kopf stellen und unsere Komfortzone erweitern.

Dein Start
Ich fühle mich in
irgendeiner Art
eingeschränkt.



Dein Ziel
Klarheit, welcher
Glaubenssatz mich
einschränkt und
Erlaubersatz, um anders
zu entscheiden und
handeln.

WAS DICH ERWARTET

Dieses Workbook hilft dir deine Glaubenssätze bewusst zu werden. Sie hilft dir, deine Gedanken herauszufordern und so in Frage zu stellen. Dadurch kannst du dir Erlaubersätze kreieren, um dich anders zu entscheiden und zu handeln.

01

CHECK-IN

Starte deine Reise mit einem meditativen Check-in, der dich mental und emotional auf das Erlebnis einstimmt.

02

ERMITTLE DEINE TRIGGER

Wir nutzen die Macht der Bilder, um deinen Trigger zu ermitteln. Trigger werden durch unsere Glaubenssätze geprüft und lösen so unbewusste Handlungen und Gewohnheiten aus.

03

IDENTIFIZIERE DEINEN GLAUBENSSATZ

Mit Hilfe dieser Trigger kommen Gefühle und Gedanken hoch -> Dein Glaubenssatz

04

FORDERE DEINEN GLAUBENSSATZ HERAUS

Wie wahr ist dieser Glaubenssatz? Stimmt er wirklich?
Fordere deinen Glaubenssatz heraus, um ihm seine Kraft zu rauben.

05

KREIERE DEINEN ERLAUBERSATZ

Dein Glaubenssatz hat nicht mehr die starke Kraft.
Kreiere nun deinen Satz, mit dem du dir im Alltag erlaubst, dich anders zu entscheiden und zu handeln.

06

ANWENDUNG DER NEUEN GLAUBENSSÄTZE

Erarbeite konkrete Wege, wie du deine positiven Glaubenssätze in deinen Alltag einfließen lassen kannst.

07

CHECK-OUT

Es ist Zeit, deinen Harmonieprozess bewusst abzuschließen und in deinen Alltag zurückzukehren.

Bevor wir starten, halte einen Moment inne. Bevorzugst du es, dieses Workbook physisch in den Händen zu halten, oder möchtest du es digital nutzen?

Wenn du bereit bist, dann starte mit dem Check-In. Viel Spass und Erfolg!

CHECK-IN

Glaubenssätze sind uns oft unbewusst. Daher braucht es Ruhe und einen entspannten Geist, um sie zu identifizieren. Dieser Check-In hilft dir dich zu entspannen.



1

Vorbereitung: Öffne die speziell für dich komponierte Musik, die dich in einen harmonischen Zustand führen wird. Nutze diesen Link oder scanne den QR-Code, um die Musik zu starten.



2

Entspanne dich: Suche dir einen ruhigen und behaglichen Ort, an dem du ungestört sein kannst. Setz dich bequem hin oder leg dich nieder und finde eine Position, in der du dich wohl fühlst. Wenn es dir möglich ist, schließe deine Augen, um Ablenkungen auszuschalten. Lege eine Hand sanft auf deinen Bauch, direkt über dem Nabel. Deine Hand wird dir direktes Feedback über die Tiefe und Vollständigkeit deiner Atmung geben.

3

Geniesse das Musikstück: Spiele das Musikstück ab und lass dich von den Klängen leiten. Währenddessen führst du die folgenden Atemübungen durch:

#1 TIEFES EINATMEN

Atme langsam und tief durch die Nase ein. Spüre durch deine Hand, wie sich dein Bauchraum mit Luft füllt und sich ausdehnt. Stelle dir vor, wie sich dein Bauch beim Einatmen wie ein Ballon aufbläst.



#2 LANGSAMES AUSATMEN

Atme nun, langsam und ruhig durch den Mund aus. Beobachte, wie sich deine Hand auf deinem Bauch senkt und spüre, wie sich die Bauchdecke wieder entspannt und dein Bauch sich sanft zusammenzieht. Stelle dir vor, wie der Ballon sanft die Luft wieder auslässt.

ERMITTLE DEINE TRIGGER

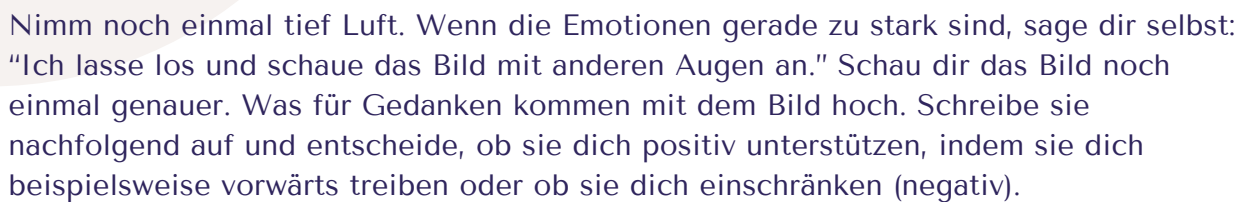
Glaubenssätze werden durch bestimmte Aussagen, Bilder, Musikstücke, Personen, Situationen getriggert. Wir nutzen die Kraft der Bilder, um deinen Trigger zu finden.



Nachfolgend findest du 12 Bilder. Wähle intuitiv das Bild aus, welches du am wenigsten magst oder sogar negative Emotionen wecken.



Du hast nun einen Trigger gefunden, der in dir negative Gefühle oder Ablehnung auslöst. Dieses Bild hilft dir nun einen Glaubenssatz entdecken.



☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

☐ NEGATIV ☐ POSITIV

 NEGATIV POSITIV

Überprüfe die Glaubenssätze, die du im letzten Schritt aufgeschrieben hast. Hinterfrage sie kritisch, um zu entscheiden, ob sie wahr und hilfreich sind oder ob es besser wäre, sie durch förderlichere Gedanken zu ersetzen.



Glaubenssätze hinterfragen

Nimm dir jeden Glaubenssatz vor, den du aufgeschrieben hast, und stelle ihm herausfordernde Fragen:

- Ist dieser Glaubenssatz wahr? Auf welche Fakten oder Erfahrungen stützt er sich?
- Ist dieser Glaubenssatz hilfreich? Unterstützt er mich dabei, meine Ziele zu erreichen und mein Wohlbefinden zu fördern?
- Wie würde ich mich verhalten, wenn ich diesen Glaubenssatz nicht hätte? Wie würde sich mein Handeln ändern?
- Welche alternativen, positiveren Glaubenssätze könnte ich annehmen? Wie könnten diese mein Denken und Handeln zum Besseren verändern?

Beispiele für herausfordernde Fragen:

Wenn ich die Erwartungen anderer nicht erfülle, werden sie wütend, und das ist meine Schuld.

Ist es realistisch zu erwarten, dass andere immer meine Erwartungen erfüllen? Kann es sein, dass es Situationen gibt, in denen es okay ist, wenn Erwartungen nicht erfüllt werden? Wie könnte ich konstruktiver auf solche Situationen reagieren?

Durch diesen Prozess des Hinterfragens und des aktiven Reframings deiner Glaubenssätze kannst du beginnen, dein Denken und Handeln zu transformieren und eine stärkere Ausrichtung auf deine Werte und Ziele zu entwickeln.



Gedankenmuster

Fragen

SCHRITT 04

UMWANDLUNG IN POSITIVE GLAUBENSSÄTZE

Durch das in Frage stellen deiner Glaubenssätze, haben sie schon an Kraft verloren. Dies kannst du nutzen, in dem du dir positive und ermächtigende Sätze erstellst, die dir im Alltag helfen, anders als sonst zu entscheiden und zu handeln.



Positiv umformulieren:

Reflektiere die herausgeforderten Glaubenssätze und formuliere für jeden eine positive Aussage. Diese sollte dir eine gesündere und selbstbewusstere Herangehensweise an ähnliche Situationen ermöglichen.

Beispiel für Umformulierung:

Wenn ich die Erwartungen anderer nicht erfülle, werden sie wütend, und das ist meine Schuld.

Ich gebe mein Bestes, um die Erwartungen zu erfüllen, erkenne aber an, dass ich nicht die Kontrolle über die Reaktionen anderer habe. Jeder ist für seine Gefühle verantwortlich, und es ist in Ordnung, wenn einmal Erwartungen nicht erfüllt werden.



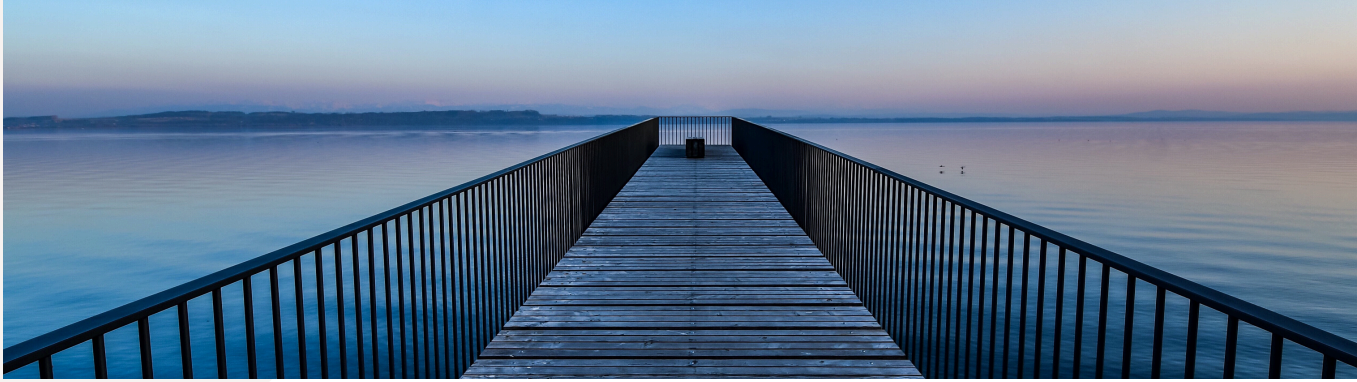
Altes Gedankenmuster

Neues Gedankenmuster

SCHRITT 06

ANWENDUNG DER NEUEN GLAUBENSSÄTZE

Erarbeite konkrete Wege, wie du deine positiven Glaubenssätze in deinen Alltag einfließen lassen kannst. Dieser Schritt hilft dir, die erarbeiteten Erkenntnisse zu verinnerlichen und in praktische Handlungen umzusetzen.



Anwendung im Alltag:

- Überlege, in welchen alltäglichen Situationen deine neuen Glaubenssätze besonders relevant sind und wie du sie dort bewusst anwenden kannst.



A large, empty rectangular area with a light pink background, intended for writing notes or reflections.

Entwickle kleine, aber konkrete Handlungspläne für Situationen, in denen du üblicherweise von deinen limitierenden Glaubenssätzen geleitet wurdest.



Halte fest, wie du dich selbst erinnern und ermutigen kannst, deine neuen Überzeugungen auch in schwierigen Momenten zu nutzen.



CHECK-OUT

Dieser letzte Schritt ist dafür da, den Prozess bewusst abzuschliessen und in deinen Alltag zurückzukehren. Die folgende Deksha Patra Kriya hilft dir selbstauferlegte Begrenzungen zu beseitigen, verstärkt also noch einmal deine Absicht.



1

Komm in deine Position: Nimm eine bequeme Sitzhaltung mit gerader Wirbelsäule ein. Forme mit den Händen eine Schale, die rechte Hand liegt dabei in der linken Hand und zeigen nach oben. Der linke Daumen liegt quer über die rechte Innenhand und drückt auf die kleinen Hügel an den Fingerwurzeln. Die Spitze des linken Daumens berührt die Spitze des linken Mittelfingers, so dass die rechte Hand ganz von der linken umschlossen ist. Der rechte Daumen liegt über Kreuz mit dem linken. Hebe nun deine Hände in Höhe deines Herzens. Schliesse deine Augen sind halb.

2

Atme bewusst: Atme ein und lasse beim Ausatmen das Mantra WAHE GURU tönen.

Wiederhole bis du dich entspannt und erleichtert fühlst. Blinzle die Augen offen und kehre in deinen Alltag zurück.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Wow, wirklich beeindruckend! Dein Engagement und deine Bereitschaft, dich diesem Prozess zu öffnen, verdienen höchste Anerkennung. Du hast bedeutende Schritte unternommen, um einschränkende Glaubenssätze in positive und stärkende Überzeugungen zu verwandeln. Du kannst nun im Alltag deine Erlaubersätze nutzen, um anders zu entscheiden und zu handeln. So kannst du neue positive Erfahrungen sammeln, die dir helfen deine Komfortzone zu erweitern.

Hier sind ein paar Tipps für deinen Alltag: Platziere deine neuen Erlaubersätze dort, wo du sie täglich sehen kannst – am Badezimmerspiegel, auf dem Kühlschrank oder als Hintergrund auf deinem Handy. Diese visuellen Erinnerungen werden dich kontinuierlich an deine Vorsätze und Ziele erinnern.

Nehme dir regelmässig Zeit, um dein Handeln zu reflektieren und, falls nötig, anzupassen. Ziehe auch Erwägung, Freund*innen oder Familienmitglieder über deine Ziele zu informieren – sie können eine grosse Unterstützung sein. Und nicht zu vergessen: Rückschläge gehören einfach zum Prozess. Lass dich von ihnen nicht ermutigen, sondern feiere deine Erfolge.

Mit tiefer Verbundenheit und
den besten Wünschen für deine
fortlaufende Reise,

Daniela





GESTALTE DEIN LEBEN

Bei KAMPINADA® nutzen wir
bewusst die Kraft unserer
Sehnsüchte, um das Leben nach
unseren Vorstellungen zu gestalten.

KONTAKT

Dr. Daniela Wolff

daniela.wolff@kampinada.com

[LinkedIn](#) | [Instagram](#)

www.kampinada.com