

## Übung Glaubenssätze, die dich besiegen wollen, verändern



Untersuche, in welchem Grad, die folgenden Überzeugungen auch für dich Geltung haben:

- Wenn ich jetzt glücklich bin, dann bin ich nicht motiviert, etwas zu ändern.
- Ich kann mich nicht ändern. So bin ich.
- Meine Gefühle sind natürliche Reaktionen, nicht etwas, das ich kontrollieren kann.
- Wenn ich meine Gefühle kontrolliere, werde ich ein Roboter sein.
- Ich muss [Liebe, Sex oder Geld] haben, um glücklich zu sein.
- Selbst wenn ich mich nicht schuldig fühle, werde ich weiterhin «schlechte» Dinge tun.
- Du musst einige Dinge tun, die du in diesem Leben nicht tun willst.
- Ohne Fleiss, kein Preis.
- Wenn ich die ganze Zeit glücklich wäre, wäre ich ein verdammter Idiot.
- Menschen, die optimistisch sind, sind nicht realistisch.
- Chasch nöd de Foifer und s Weggli ha.
- Wenn das Glück meine Priorität wäre, wäre ich rücksichtslos gegenüber anderen.
- Unsere Gesellschaft ist eine Ellbogengesellschaft.

Welches ist deine stärkste Überzeugung? Woher stammt diese — aus deiner Familie, aus deinen Erfahrungen, aus unserer Kultur?

Gibt es eine Überzeugung, die du verändern möchtest? Wie würdest du gerne stattdessen denken?

