

Dein Glaubenssatz – richtig oder falsch?

Stärkt er dich – oder hält er dich zurück?

Ein kompakter Leitfaden zum Erkennen, Prüfen und bewussten Verändern innerer Überzeugungen.



INHALTSVERZEICHNIS

01	Erkennen Was Glaubenssätze sind und wie sie wirken	2
02	Prüfen Der Gedanken-Detektiv: wahr, hilfreich oder überholt?	2
03	Verändern Ein neuer Satz, der zu dir und deinem Leben passt	3
04	Verankern & Kontakt Dein nächster Schritt und DenkRaum-Kontakt	3

„Nicht jeder Gedanke ist eine Wahrheit. Manche Gedanken sind alte Geschichten, die neu betrachtet werden dürfen.“

01 · ERKENNEN

Was ist ein Glaubenssatz?

Ein Glaubenssatz ist eine tief verankerte Überzeugung über dich, andere Menschen oder das Leben. Er entsteht häufig aus Erfahrungen, Erziehung oder wiederholten Botschaften. Weil er vertraut klingt, nehmen wir ihn leicht für eine Tatsache – auch wenn er nur eine mögliche Deutung ist.

Ein stärkender Satz	Ein begrenzender Satz
öffnet Möglichkeiten fördert Vertrauen erlaubt Entwicklung	verengt den Blick verstärkt Zweifel wiederholt alte Reaktionen

Kurzer Selbstcheck

Wenn du an deinen Satz denkst, beobachte ohne Bewertung:

- ☐ Fühlt er sich weit, ruhig und ermutigend an?
- ☐ Oder entstehen Enge, Druck, Scham oder Resignation?
- ☐ Ist er immer wahr – oder fallen dir Ausnahmen ein?
- ☐ Hilft er dir heute noch, die Person zu sein, die du sein möchtest?

02 · PRÜFEN

Übung: Der Gedanken-Detektiv

Wähle eine konkrete Situation, in der der Satz besonders laut wird. Schreibe spontan – hier geht es nicht um perfekte Antworten, sondern um ehrliches Hinsehen.

1. Welche Situation hat den Gedanken ausgelöst?**2. Welcher genaue Satz ging dir durch den Kopf?****3. Was spricht dafür – und welche Ausnahme spricht dagegen?****Merksatz**

Ein Glaubenssatz muss nicht „falsch“ sein, um dich zu begrenzen.
Entscheidend ist: Ist er vollständig, hilfreich und heute noch stimmig?

03 · VERÄNDERN

Vom alten Satz zum stärkenden Satz

Ein neuer Glaubenssatz wirkt am besten, wenn er nicht künstlich positiv klingt. Er darf glaubwürdig, freundlich und entwicklungsorientiert sein.

Benennen	Schreibe den alten Satz klar auf, ohne ihn schönzureden.
Öffnen	Ergänze: „Bisher dachte ich ... Heute darf ich auch sehen ...“
Neu formulieren	Wähle einen Satz, dem dein Inneres zustimmen kann.
Erleben	Verbinde ihn mit einer kleinen, konkreten Handlung im Alltag.

Übung: Mein neuer innerer Satz

Mein bisheriger Glaubenssatz:

Eine ehrlichere und freundlichere Sichtweise:

Mein neuer, glaubwürdiger Satz:

Diese kleine Handlung setzt ihn heute in Bewegung:

Beispiel

Aus „Ich muss alles allein schaffen“ wird nicht sofort „Alles ist leicht“, sondern: „Ich darf Unterstützung annehmen und Schritt für Schritt lernen, zu vertrauen.“

04 · VERANKERN

Nimm deinen neuen Satz sieben Tage lang mit

Lies ihn morgens und abends langsam. Suche jeden Tag nach einem kleinen Beweis, dass Entwicklung bereits möglich ist. Nicht Druck verändert einen Glaubenssatz – sondern neue, wiederholte Erfahrung.



DEIN DENKRAUM

Monika Pilz

DenkRaum zwischen Tiefe & Weite

denkraumimpuls.de

Kontakt und aktuelle Angebote direkt über die Website

Hinweis: Dieser Leitfaden dient der persönlichen Reflexion und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.