

Die Arbeitsschritte zur Hinterfragung von Glaubenssätzen zum Thema Geld

Untersuche jede einzelne deiner Glaubenssätze, indem du die fünf untenstehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einem einzigen negativen Glaubenssatz durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Glaubenssätze über Geld, deren Besitz und reiche Menschen. Nimm Dir stets nur einen Glaubenssatz pro Runde vor. Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, deinen Verstand zu verändern. Das kann geradezu meditativ funktionieren. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege. Gib dir Zeit, geh nach innen, und warte auf die Antworten, die tief aus deinem Inneren aufsteigen.

Schreib zunächst Deinen Glaubenssatz auf.

Dann beantworte folgende Fragen

- 1. Ist das wahr?**
- 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**
- 3. Wie reagierst du, was fühlst Du, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
- 4. Wer wärst du ohne den Glaubenssatz?**
- 5. Was hätte die Abwesenheit dieses Gedankens für Auswirkungen auf Deinen Umgang mit Geld?**

Die Umkehrung

Als Nächstes, kehre deinen Glaubensatz um. Die Umkehrungen sind eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was du für wahr hältst. Du kannst und sollst mehrere Umkehrungen finden. Einige werden für Dich keinen Sinn machen, bei Anderen wirst Du spüren, dass diese sich gut anfühlen oder ein kribbeln oder eine andere tiefe Reaktion verursachen.

Erlaube dir, die Umkehrungen voll und ganz zu erfahren. Finde für jede Umkehrung mindestens drei konkrete, echte Beispiele aus deinem Leben, wie die Umkehrung wahr ist. Es geht darum, Möglichkeiten zu entdecken, die dir Frieden bringen und die Veränderungen Deiner Gedanken möglich machen.

Deine Umkehrungen:

Die Fragen und überhaupt diese Arbeitsweise orientieren sich an The Work von Bryon Katie.

© Reichtumscoaching Gisela Enders – www.gisela-enders.de