



Geld: Transformation einengender Glaubenssätze

1. Wie lautet dein Glaubenssatz zum Thema Geld:

2. Wie fühlst du dich, wenn du an ihn denkst? Wo in deinem Körper spürst du es?

3. Welches Bedürfnisse sind nicht erfüllt. Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen.

4. Nimm dir Zeit zu bedauern/betruern, dass sie nicht erfüllt sind.

5. Welche Bedürfnisse sind erfüllt? Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen.

6. Nimm dir Zeit, dich zu freuen/zu feiern, dass sie erfüllt sind. Gib diesem Gefühl Raum.



7. Prüfe, ob dieser Glaubenssatz für dich jetzt noch Gültigkeit hat. Wenn ja, wertschätze ihn nochmals, dass er dich in der Erfüllung deiner Bedürfnisse unterstützt.

8. Überlege, welche Strategien dir heutzutage zur Verfügung stehen, um diese Bedürfnisse anders als mit diesem einschränkenden Glaubenssatz zu erfüllen? *(Es könnte z.B um Sicherheit/Schutz, Zugehörigkeit gehen). Überlege, ob du mit diesen neuen Strategien die unerfüllten Bedürfnisse erfüllen könntest.*

9. Wie könnte ein neuer, deine Handlungsfähigkeit erweiternder Glaubenssatz heißen?

**10. Sage ihn dir laut vor und spüre nach, ob es sich weit/warm/leicht anfühlt.
Wenn nicht, versuche eine andere Version zu finden, bis es sich richtig „gut“ anfühlt.**