

7- Schritte-Technik mit der Du stressige Glaubenssätze ändern kannst

Stress
& Entwicklung
Silke Baumann

www.silkebaumann.de



7- Schritte-Technik mit der Du stressige Glaubenssätze ändern kannst

1. Ist es wahr, was ich glaube?

Stimmt meine Überzeugung wirklich?

2. Kann ich zu 100% sicher sein, dass diese Überzeugung stimmt?

3. Wie reagiere ich bei dieser Überzeugung, bei diesem Gedanken?

Was fühle ich dabei?

4. Wer oder wie wäre ich ohne diese Überzeugung?

Wie würde es mir gehen? Was bewegt mich an dieser Überzeugung festzuhalten?

5. Warum ist auch das Gegenteil möglich?

6. Wann war bereits das Gegenteil möglich?

Wo in Deinem Leben?

7. Kehre es um!