



## 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!**