



### Kurstag 4: Welche Überzeugungen blockieren mich?

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie dran bleiben. Kamen Sie mit den Visualisierungsübungen zurecht? Falls ja, prima! Falls nein, geben Sie nicht auf und üben Sie weiter. Es wird mit der Zeit einfacher. Und es lohnt sich. Denn den Tresor und das Krafttier werden Sie noch brauchen, wenn wir am Kurstag 6 in die Vergangenheit reisen. Heute erwartet Sie erst einmal kein imaginatives Arbeiten. Wir wenden uns heute Ihren inneren Blockaden zu und möchten herausfinden, welche Grundüberzeugungen hinter den Blockaden stecken.

Es gibt immer wieder Situationen, in denen wir genau wissen, was jetzt zu tun ist, können uns aber dazu einfach nicht überwinden. Dann befinden wir uns in einer Blockade. Um diese Blockaden aufzulösen, müssen wir erst einmal herausfinden, warum sie besteht und wie wir sie aushebeln können. Was auf keinen Fall funktioniert ist, einfach dagegen anzurennen. In einer Blockade ist es ähnlich, wie wenn Sie auf einem Laufband stehen. Je schneller Sie rennen, desto schneller bewegt sich auch das Laufband. Vom Fleck kommen Sie trotzdem nicht. Die ganze Anstrengung ist umsonst, und am Ende brechen Sie erschöpft zusammen. Viel sinnvoller ist es, innezuhalten und herauszufinden, wie wir das Laufband verlassen, bzw. die Blockade auflösen können.

Innere Blockaden hängen fast immer mit bestimmten Grundüberzeugungen zusammen. Oft spricht man auch von Glaubenssätzen. Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihre Anstrengung sowieso vergeblich sein wird, dann werden Sie sich ganz anders verhalten, als wenn Sie wissen, dass Sie auf jeden Fall Erfolg haben werden. Aber: Was wir zu wissen glauben, ist keine objektive Wahrheit, sondern wir denken nur, dass es so geschehen wird. Und fühlen uns bestätigt, wenn es dann tatsächlich auch so eintritt. Dass wir aber durch unsere vorausgegangene Annahme das Ergebnis ganz wesentlich beeinflusst haben, ist uns dabei oft nicht bewusst.

Wenn Sie also Ihre inneren Blockaden abbauen wollen, müssen Sie zunächst Ihre Glaubenssätze kennen. Die heutige Übung hilft Ihnen dabei, sich und Ihre Grundannahmen genauer zu hinterfragen.



## Übung Tag 4: Glaubenssätze herausfinden

Für diese Einheit empfehle ich Ihnen eine Bearbeitungszeit von 1-2 Tagen.

Beantworten Sie folgende Fragen.

An welchem Problem beiße ich mir schon seit Jahren die Zähne aus?

\_\_\_\_\_

Warum? \_\_\_\_\_

In welches Ziel habe ich schon viel Zeit, Geld oder anderes investiert und bin dennoch nicht richtig vorangekommen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Warum nicht? \_\_\_\_\_

In welchen Situationen reagiere ich manchmal überzogen und nicht erwachsen?

\_\_\_\_\_

Was bringt mich dabei so unter Druck? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In welchen Situationen denke ich häufig "ich sollte eigentlich" oder "ich müsste mal"?

\_\_\_\_\_

Was hält mich davon ab, es zu tun? \_\_\_\_\_

Welche Folgen könnte es für mich, für meine Umgebung, für meine Zukunft haben, wenn ich mein Projekt erfolgreich durchziehe? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie sehr würde ein Erfolg mein Leben verändern, egal ob positiv oder negativ?

\_\_\_\_\_

*(Merke: jede größere Veränderung macht unsicher, daher kann auch Erfolg Angst auslösen)*



Antworten Sie nun so spontan wie möglich auf die folgenden Fragen:

Welche **Grundüberzeugungen über mich selbst** stecken hinter meiner Blockade?

Ich bin zu \_\_\_\_\_

Ich bin einfach nicht \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche **Grundüberzeugung über meine Mitmenschen** stecken hinter der Blockade?

Wenn ich Erfolg habe, werden andere \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche **Grundüberzeugung über die Zukunft** stecken hinter der Blockade?

Wenn ich Erfolg habe, dann \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hilfreich kann es sein, die Fragen zu verschiedenen Zeitpunkten zu beantworten und sie in der Zwischenzeit auf sich wirken zu lassen. Wenn Sie Ihre Grundüberzeugungen herausgearbeitet haben, notieren Sie sich diese. Wir werden gleich im nächsten Teil darauf zurückkommen. Dann wird es um die Gefühle gehen, die ebenfalls bei inneren Blockaden eine Rolle spielen.

Ich wünsche Ihnen bis dahin viele neue Erkenntnisse über sich und Ihre Glaubenssätze.

Michaela Muthig