

# Glaubenssätze verändern und auflösen

*"Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster."  
(Anthony Robbins)*



Wer zahlreiche Selbstempathie-Prozesse gemacht hat, wird entdecken, dass er/sie immer wieder ähnliche Urteile über sich selbst oder Andere fällt. Diese Urteile entspringen gewöhnlich einem inneren Tiefendepot an Glaubenssätzen. Glaubenssätze – seien sie positiv oder negativ, bewusst oder unbewusst – steuern und filtern unsere Wahrnehmung, unser Fühlen und unser Verhalten.

*Beispiele für limitierende Glaubenssätze sind: „Ich bin unwichtig“ „Ich bin nicht richtig, wie ich bin“ „Ich bin nicht liebenswert“ „Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein“ „Ich gehöre nicht dazu“ „Ich bin schwach“.*

Solche maladaptiven Glaubenssätze zur eigenen Identität, zur eigenen Lebensperspektive und zu zwischenmenschlichen Beziehungen führen dazu, dass Gefühle von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder ein Erleben von Wertlosigkeit trotz widersprechender positiver Erfahrungen und Erlebnisse beharrlich fortbestehen:

*Ein Patient hat die Wahnvorstellung, eine Leiche zu sein. Sein Psychiater fragt ihn: 'Können Leichen bluten?' Patient: 'Nein, sie sind blutleer.' Der Psychiater nimmt ein Skalpell und ritzt den Patienten in den Finger. Der Patient erstaunt: 'Ich habe mich geirrt. Leichen bluten doch!'"*

In diesem Seminar werden wir mit tiefgehenden Methoden

- positive Selbstbilder und damit verbundene Glaubenssätze stärken
- nicht zielführende, destruktive Glaubenssätze identifizieren und auflösen.

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-TrainerInnen erlebt haben.

Begrenzte TeilnehmerInnenzahl: max. 12 Personen

Zeit und Ort: 30./31. Dezember 2021, Hamburg-Eimsbüttel

Seminargebühr: 400 €. Für Frühbucher bis 31.07.2021: 360 €.