

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 fällt. Diese Urteile entspringen gewöhnlich inneren Glaubenssätzen. Glaubenssätze – seien sie bewusst oder unbewusst – steuern und filtern unsere Wahrnehmung, unser Fühlen und unser Verhalten. Unsere meisten Glaubenssätze sind gut, manche sind exzellent und einige stehen uns im Weg, glücklich zu leben.

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“, „Ich bin nicht gut genug“.

Solche Glaubenssätze zur eigenen Identität, zur eigenen Lebensperspektive und zu zwischenmenschlichen Beziehungen führen dazu, dass trotz widersprechender positiver Erfahrungen Gefühle von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder ein Erleben von Wertlosigkeit 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 tiefgreifenden erlebnisorientierten Methoden

- destruktive Glaubenssätze verändern/auflösen
- positive Glaubenssätze stärken

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: 1./2. Oktober 2022, Hamburg-Eimsbüttel

Seminargebühr: 400 €. Für Frühbucher bis 30.05.2022: 360 €.