

Übung: Glaubenssätze und Narrative erkennen

Unser Handeln wird davon bestimmt, was wir über uns selbst, über andere Menschen und die Welt glauben. Deshalb fängt jede Veränderung damit an, Klarheit über unsere Glaubenssätze und Annahmen zu gewinnen. Diese Fragen helfen dabei.

1. Glaubenssätze/Narrativ über **Dich selbst**

Was für eine Art Mensch bist du?

Fühlst du dich gut in Bezug auf dich selbst (z.B. wer du bist, was du hast)?

Siehst du dich selbst als fähig?

Siehst du dich selbst als wertvoll?

Wenn du in den Spiegel schaust, bist du zufrieden mit dem, was du siehst?

Wenn du 5 Wörter wählen müsstest, um dich zu beschreiben, welche wären es?

Welche sind deine besonderen Fähigkeiten, was kannst du besonders gut?

Kannst du selbstbewusst aussprechen, was du besonders gut kannst?

Was kannst du nicht so gut?

Was fühlst du über die Dinge, die du nicht so gut kannst?

Kannst du selbstbewusst mit anderen über die Dinge sprechen, die du nicht so gut kannst? Warum oder warum nicht?

Vertraust du dir selbst? Warum oder warum nicht?

Siehst du hier sonst noch etwas, was du über dich selbst glaubst?

2. Glaubenssätze/Narrativ über **Anderere**

Fühlst du dich gut und entspannt in der Anwesenheit anderer Menschen?

Fühlst du dich gut und entspannt in der Anwesenheit anderer Menschen, die du nicht kennst?

Fühlst du dich gut und entspannt in der Anwesenheit anderer Menschen, die anders sind als du?

Welche Unterschiede stören dich und bringen dich dazu, dich nicht gut und entspannt zu fühlen?

Glaubst du, dass die meisten Menschen gut sind?

Glaubst du, dass die meisten Menschen sich um andere Menschen kümmern und sorgen?

Glaubst du, dass du mehr oder weniger Gemeinsamkeiten mit anderen Frauen hast?

Vertraust du im Allgemeinen anderen Menschen? Warum oder warum nicht?

Was glaubst du sind die Hauptmotivationen anderer Menschen?

Welche 5 Wörter würdest du benutzen, um andere Menschen zu beschreiben?

Welche 5 Wörter würden andere Menschen benutzen, um dich zu beschreiben?

Glaubst du, dass es wichtig ist, Rat von anderen Menschen zu suchen? Wenn ja, wann und warum? Wenn nein, warum nicht?

Wenn du wählen könntest zwischen allein sein und mit anderen sein, was würdest du wählen?

Siehst du hier sonst noch etwas, was du über andere glaubst?

3. Glaubenssätze/ Narrativ über **Deine aktuelle Situation**

Wie geht es dir in deiner aktuellen Lebenssituation? Was fühlst du, wenn du darüber nachdenkst?

Gibt es Situationen in deinem Leben, die dich aktuell lächeln lassen? Falls ja, welchen Aspekt davon liebst du am meisten?

Gibt es Situationen und Umstände, die aktuell sehr herausfordernd und anstrengend sind? Wenn ja, was ist der schwierigste Part daran?

Fühlst du dich fähig und in der Lage die Dinge zu ändern, die für dich nicht funktionieren? Warum oder warum nicht?

Glaubst du, dass Veränderung dir schwer oder einfach fällt? Warum?

Glaubst du, dass du die Lebenssituation für dich erschaffen kannst, die du dir wünschst? Warum oder warum nicht?

Welche Gründe, glaubst du, gibt es für deine schwierige Lebenssituation?

Was glaubst du – was würde deine Situation verbessern?

Siehst du hier sonst noch etwas, was du über deine Lebenssituation glaubst?

4. Glaubenssätze/Narrativ über **die Welt**

Was denkst und fühlst du über die aktuelle Lage in der Welt?

Was denkst und fühlst du über die Gesellschaft im Allgemeinen? Ist sie sicher, gerecht, friedvoll?

Welche spezifischen Themen beschäftigen dich besonders?

Glaubst du, dass sich diese Dinge verändern können?

Was gibt dir Hoffnung?

Siehst du dich als Teil der Lösung oder als Teil des Problems? Warum?

Glaubst du, dass du gesellschaftliche Situationen, die dich stören, beeinflussen kannst?

Wo ist Veränderung deiner Meinung nach unmöglich?

Wenn du nur eine Sache verändern könntest, was wäre das?

Siehst du hier sonst noch etwas, was du über die Welt glaubst?

5. Glaubenssätze/Narrativ über **Erfolg und Macht**

Was bedeutet es, erfolgreich zu sein?

Wie definierst du „erfolgreiche Menschen“?

Wenn du das perfekte Leben beschreiben müsstest – wie würde es aussehen?

Wieviel Geld brauchst du, um dein perfektes Leben zu leben?

Wie lange glaubst du zu brauchen, um Erfolg zu erreichen?

Was ist noch wichtig, um erfolgreich zu sein?

Glaubst du, dass Erfolg und Glück dasselbe ist?

Siehst du dich selbst als erfolgreich? Warum oder warum nicht?

Was bedeutet Macht für dich? Strebst du sie an?