

THEMA: GLAUBENSSÄTZE

- **Woher kommen Glaubenssätze?**
 - Glaubenssätze entstehen aus unserer Erziehung, gesellschaftlichen Einflüssen und persönlichen Erfahrungen
- **Warum beeinflussen Glaubenssätze uns?**
 - Glaubenssätze formen unser Denken, Verhalten und unsere Entscheidungen.
- **Wie kann man gegen negative Glaubenssätze arbeiten?**
 - Negative Glaubenssätze können durch Bewusstsein, Hinterfragen und positive Umformulierung verändert werden.
- **Glaubenssätze, die deine Abnahme sabotieren**
 - Glaubenssätze, die dich daran hindern, erfolgreich abzunehmen.

24/05



24/05 - GLAUBENSSÄTZE

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen maßgeblich beeinflussen. Insbesondere beim Abnehmen können negative Glaubenssätze wie "Mein Übergewicht ist genetisch bedingt" oder "Wenn ich abnehme, verliere ich an Lebensqualität" uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Diese Überzeugungen wirken oft im Unterbewusstsein und prägen unsere Einstellung zum Essen, zu Bewegung und zu unserem Körper.

Diese Woche werden wir uns damit beschäftigen, wie solche Überzeugungen entstehen, warum sie uns beeinflussen und wie wir sie positiv verändern können. Indem wir unsere Glaubenssätze erkennen und umformulieren, schaffen wir die Grundlage für eine dauerhafte, gesunde Lebensweise und setzen den Startpunkt für eine tiefgreifende, positive Veränderung in unserem Leben.

Dein Coach, Jens Bockisch



Im Arbeitsblatt für diese Woche findest du zusätzliche Aufgaben und Übungen, die dir helfen, dich noch intensiver mit dem Wochenthema auseinanderzusetzen.

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE



WOHER KOMMEN GLAUBENSSÄTZE?



Warum beeinflussen Glaubenssätze uns?

Glaubenssätze beeinflussen unser Denken und Verhalten, indem sie unsere Sicht auf die Welt und uns selbst formen.



Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die aus Erziehung, gesellschaftlichen Einflüssen und persönlichen Erfahrungen entstehen.



Wie können Glaubenssätze verändert werden?

Glaubenssätze können durch Reflexion und bewusste Umformulierung erkannt und verändert werden.



Journaling zur Glaubenssatz-Reflexion

Tägliches Schreiben hilft, unbewusste Überzeugungen zu erkennen und zu hinterfragen. Jeden Abend fünf Minuten lang notieren, welche negativen Gedanken über das Abnehmen aufgekommen sind und diese Gedanken in positive Formulierungen umwandeln.

Positive Aussagen nutzen

Tägliche Affirmationen stärken neue, positive Glaubenssätze und fördern eine gesunde Selbstwahrnehmung.

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE



WARUM BEEINFLUSSEN GLAUBENSSÄTZE UNS?



Warum beeinflussen Glaubenssätze unser Verhalten?

Glaubenssätze formen unser Denken und Verhalten, indem sie unsere Wahrnehmung und Reaktionen auf Situationen und Herausforderungen beeinflussen.



Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die wir durch Erziehung, gesellschaftliche Einflüsse und persönliche Erfahrungen entwickeln.



Wie können Glaubenssätze unser Verhalten beeinflussen?

Glaubenssätze wirken oft im Unterbewusstsein, indem sie unsere Erwartungen und Handlungen in bestimmten Situationen steuern.



Visualisierungstechniken anwenden

Visualisierung stärkt positive Glaubenssätze und baut negative ab. Jeden Morgen fünf Minuten lang eine gesunde, glückliche Situation visualisieren und positive Gefühle verstärken.

Selbstbeobachtung und Korrektur

Negatives Denken bewusst erkennen und korrigieren, um Glaubenssätze zu ändern. Einen negativen Gedanken sofort in einen positiven umformulieren, z.B. 'Ich kann das nicht' in 'Ich gebe mein Bestes und lerne dazu'.

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE



WIE KANN MAN GEGEN NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE ARBEITEN?



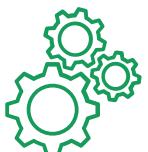
Warum ist es wichtig, gegen negative Glaubenssätze zu arbeiten?

Negative Glaubenssätze können uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen und unser volles Potenzial zu entfalten.



Was bedeutet es, gegen negative Glaubenssätze zu arbeiten?

Es bedeutet, diese hinderlichen Überzeugungen zu erkennen, zu hinterfragen und durch positive, förderliche Gedanken zu ersetzen.



Wie kann man negative Glaubenssätze verändern?

Durch Bewusstsein, Reflexion und die bewusste Umformulierung negativer Gedankenmuster in positive Überzeugungen.



Achtsamkeitstraining

Regelmäßige Achtsamkeitsübungen helfen, negative Gedanken zu erkennen und zu ändern. Täglich fünf Minuten meditieren, negative Gedanken beobachten und loslassen.

Glaubenssatz-Tagebuch führen

Ein Tagebuch hilft, negative Glaubenssätze zu erkennen und in positive umzuwandeln. Jeden Abend fünf Minuten lang negative Gedanken notieren und in positive Aussagen umformulieren.

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE, DIE DEINE ABNAHME SABOTIEREN



MEIN ÜBERGEWICHT IST GENETISCH BEDINGT!



Warum beeinflusst dieser Glaubenssatz deine Abnahme negativ?

Dieser Glaubenssatz kann dich davon abhalten, Verantwortung für deine Gesundheit zu übernehmen und positive Veränderungen in deinem Lebensstil zu machen.



Was bedeutet dieser Glaubenssatz?

Es ist die Überzeugung, dass dein Übergewicht ausschließlich durch genetische Faktoren bestimmt wird und du keinen Einfluss darauf hast.



Wie kann dieser Glaubenssatz verändert werden?

Durch das Erkennen, dass genetische Faktoren zwar eine Rolle spielen, aber durch gesunde Gewohnheiten und bewusste Entscheidungen positive Veränderungen möglich sind.



Informierte Entscheidungen treffen

Verstehen, dass Gene eine Rolle spielen, aber gesunde Ernährung und Bewegung einen großen Einfluss haben können.

Positive Umformulierung

"Ich kann mein Gewicht durch bewusste Entscheidungen und gesunde Lebensgewohnheiten positiv beeinflussen."

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE, DIE DEINE ABNAHME SABOTIEREN

**WENN ICH ABNEHME, VERLIERE ICH AN LEBENSQUALITÄT.****Warum beeinflusst dieser Glaubenssatz deine Abnahme negativ?**

Dieser Glaubenssatz kann dich davon abhalten, Gewicht zu verlieren, da du befürchtest, dass du auf Freude und Genuss verzichten musst.

**Was bedeutet dieser Glaubenssatz?**

Es ist die Überzeugung, dass Abnehmen mit Verlusten an Genuss, sozialen Aktivitäten und Lebensfreude verbunden ist.

**Wie kann dieser Glaubenssatz verändert werden?**

Durch das Erkennen, dass Abnehmen auch zu einem Gewinn an Lebensqualität, Energie und Wohlbefinden führen kann.

**Genussvolle, gesunde Alternativen finden**

Gesunde Ernährung kann ebenso schmackhaft und befriedigend sein wie ungesunde. Experimentiere mit neuen, gesunden Rezepten und finde Alternativen zu deinen Lieblingsspeisen, die dir genauso gut schmecken.

Positive Umformulierung

"Durch das Abnehmen gewinne ich an Lebensqualität, Energie und Wohlbefinden."

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE, DIE DEINE ABNAHME SABOTIEREN



GESUNDES ESSEN MACHT NICHT DICK!



Warum beeinflusst dieser Glaubenssatz deine Abnahme negativ?

Dieser Glaubenssatz kann dazu führen, dass du die Kalorienaufnahme unterschätzt und möglicherweise mehr isst, als dein Körper benötigt.



Was bedeutet dieser Glaubenssatz?

Es ist die Überzeugung, dass man bei gesunden Lebensmitteln keine Mengenbegrenzung braucht, da sie nicht zu einer Gewichtszunahme führen.



Wie kann dieser Glaubenssatz verändert werden?

Durch das Bewusstsein, dass auch gesunde Lebensmittel Kalorien enthalten und in Maßen konsumiert werden sollten.



Ernährungstagebuch führen

Ein Ernährungstagebuch hilft, die Kalorienaufnahme zu überwachen und Portionsgrößen zu erkennen. Notiere eine Woche lang alles, was du isst und trinkst, um deine Essgewohnheiten besser zu verstehen.

Positive Umformulierung

"Eine ausgewogene und bewusste Ernährung in angemessenen Mengen unterstützt mein Wohlbefinden und meine Gesundheit."

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSÄTZE, DIE DEINE ABNAHME SABOTIEREN



DER STOFFWECHSEL IST SCHULD.



Warum beeinflusst dieser Glaubenssatz deine Abnahme negativ?

Dieser Glaubenssatz kann dich entmutigen und dazu führen, dass du dich nicht ausreichend bemühst, weil du glaubst, dass dein Stoffwechsel eine erfolgreiche Gewichtsabnahme verhindert.



Was bedeutet dieser Glaubenssatz?

Es ist die Überzeugung, dass ein langsamer Stoffwechsel der Hauptgrund für Übergewicht ist und dass man deswegen nichts dagegen tun kann.



Wie kann dieser Glaubenssatz verändert werden?

Durch das Verständnis, dass der Stoffwechsel durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung positiv beeinflusst werden kann.



Regelmäßige körperliche Aktivität integrieren

Bewegung steigert den Stoffwechsel und verbrennt Kalorien. Plane täglich 30 Minuten moderate Bewegung wie Gehen, Radfahren oder Schwimmen ein.

Positive Umformulierung

"Ich kann meinen Stoffwechsel durch regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung unterstützen und optimieren."

24/05 - GLAUBENSSÄTZE

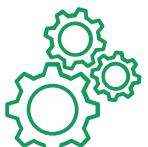
GLAUBENSSÄTZE, DIE DEINE ABNAHME SABOTIEREN

**ICH KANN NICHT ABNEHMEN, ICH HABE SCHON ALLES PROBIERT.****Warum beeinflusst dieser Glaubenssatz deine Abnahme negativ?**

Dieser Glaubenssatz kann dich entmutigen und dazu führen, dass du aufgibst, bevor du neue Ansätze ausprobierst oder durchhältst.

**Was bedeutet dieser Glaubenssatz?**

Es ist die Überzeugung, dass alle bisherigen Versuche zur Gewichtsabnahme gescheitert sind und keine neuen Methoden erfolgreich sein können.

**Wie kann dieser Glaubenssatz verändert werden?**

Durch das Erkennen, dass jede neue Methode eine Chance auf Erfolg bietet und dass kontinuierliche Anstrengung und Anpassung zum Ziel führen können.

**Erfolgsjournal führen**

Ein Erfolgsjournal hilft, kleine Fortschritte und Erfolge zu dokumentieren und motiviert weiterzumachen.

Beispiel: Notiere jeden Tag mindestens eine positive Veränderung oder einen kleinen Erfolg, den du in Richtung deiner Abnahmeziele erreicht hast.

Positive Umformulierung

"Jeder Tag bietet eine neue Chance, positive Veränderungen zu schaffen und mein Ziel zu erreichen."

24/05 - GLAUBENSSÄTZE**FAZIT**

Glaubenssätze sind mächtige Überzeugungen, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen tiefgreifend beeinflussen können. Negative Glaubenssätze wie "Mein Übergewicht ist genetisch bedingt," "Wenn ich abnehme, verliere ich an Lebensqualität," "Gesundes Essen macht nicht dick," "Der Stoffwechsel ist schuld," "Ich trinke nicht genug," und "Ich kann nicht abnehmen, ich habe schon alles probiert" können die Abnahme erheblich sabotieren. Diese Überzeugungen führen oft zu Resignation und mangelnder Motivation, bevor überhaupt ernsthafte und konsistente Anstrengungen unternommen wurden.

Indem wir diese negativen Glaubenssätze erkennen und hinterfragen, können wir sie durch positive, förderliche Überzeugungen ersetzen. Es ist entscheidend, bewusste und informierte Entscheidungen zu treffen, die unseren Weg zu einer gesunden und dauerhaften Lebensweise unterstützen. Praktische Ansätze wie das Führen eines Erfolgstagebuchs, die Integration positiver Affirmationen, die Entwicklung von Trinkroutinen und der regelmäßige Austausch in unterstützenden Gemeinschaften können helfen, den Weg zu einem gesünderen und zufriedeneren Ich zu ebnen.

Die Transformation dieser Glaubenssätze ist ein fortlaufender Prozess, der Engagement und Reflexion erfordert. Doch mit jeder kleinen Veränderung und jedem positiven Schritt werden wir widerstandsfähiger und motivierter, unsere Gesundheits- und Abnahmeziele zu erreichen. Glaubenssätze haben die Kraft, uns zu stärken oder zu schwächen – es liegt an uns, sie zu unserem Vorteil zu nutzen und unser Leben positiv zu verändern.