

Glaubenssätze auflösen

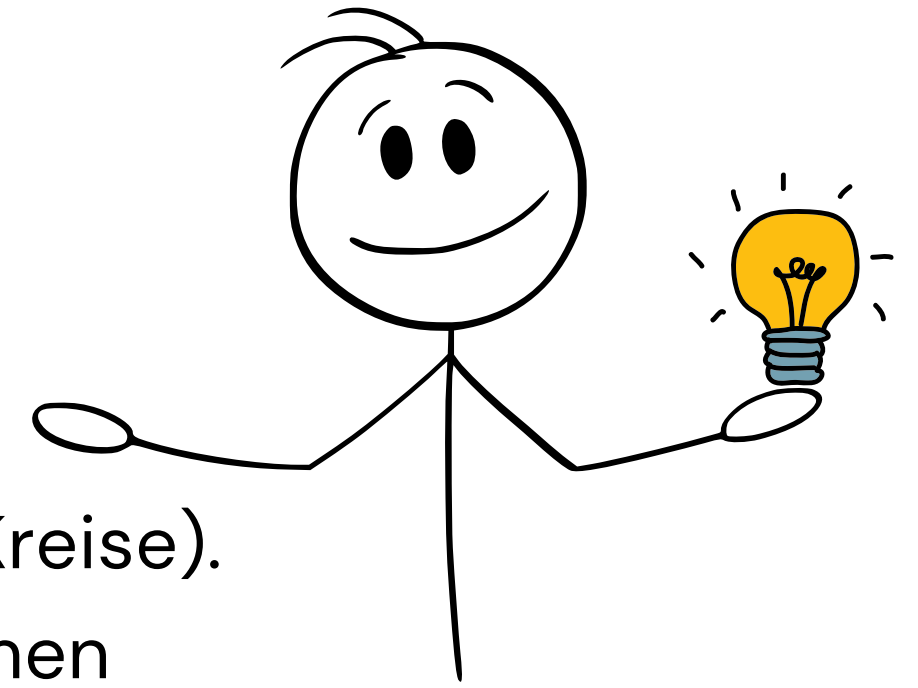
5 Schritte nach
ACT (Acceptance
& Commitment)



Herzlich willkommen!

Bewegungsimpuls

- Schulterwelle: Schultern langsam hoch – hinten – runter – vorne (3 Kreise).
- Box-Atmung mit Händen: Beim Einatmen Hände öffnen, beim Ausatmen langsam schliessen (4×).

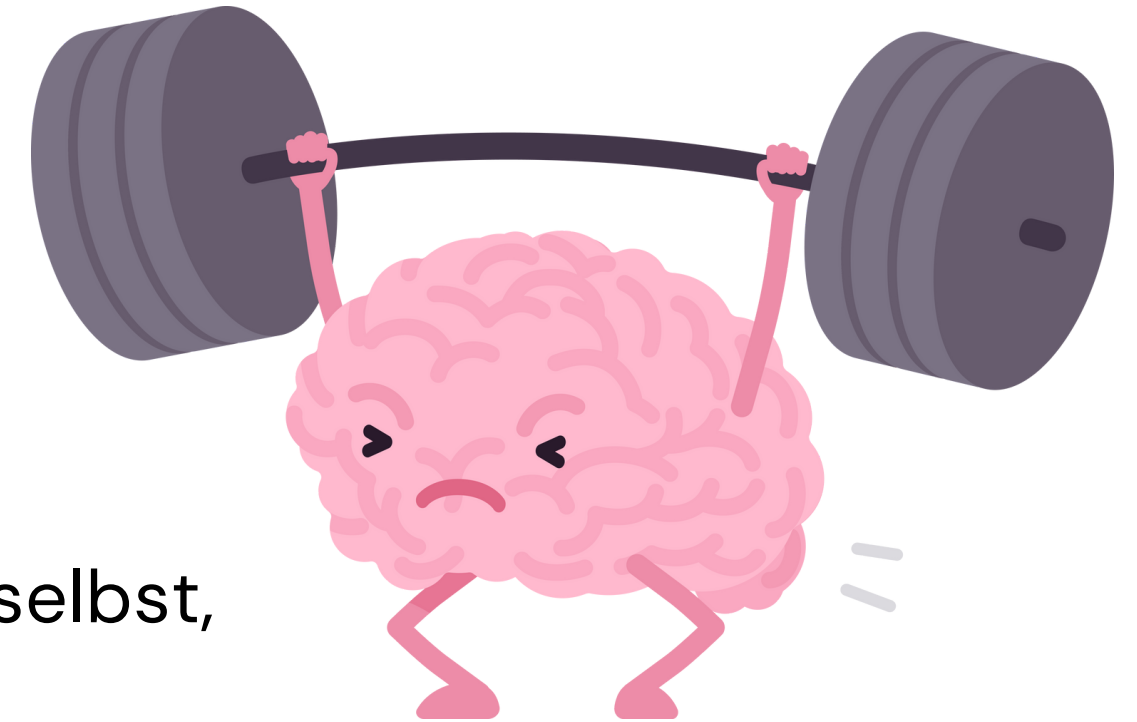


Denk an heute. Gab es einen Moment, der etwas in dir ausgelöst hat? Gross oder klein – egal.

- „Heute habe ich den Gedanken, dass ...“
- „Heute spüre ich ... und das macht mit mir ...“
- „Heute merke ich an mir, dass ...“

Was sind Glaubenssätze

und wie beeinflussen sie unser Selbstbild?

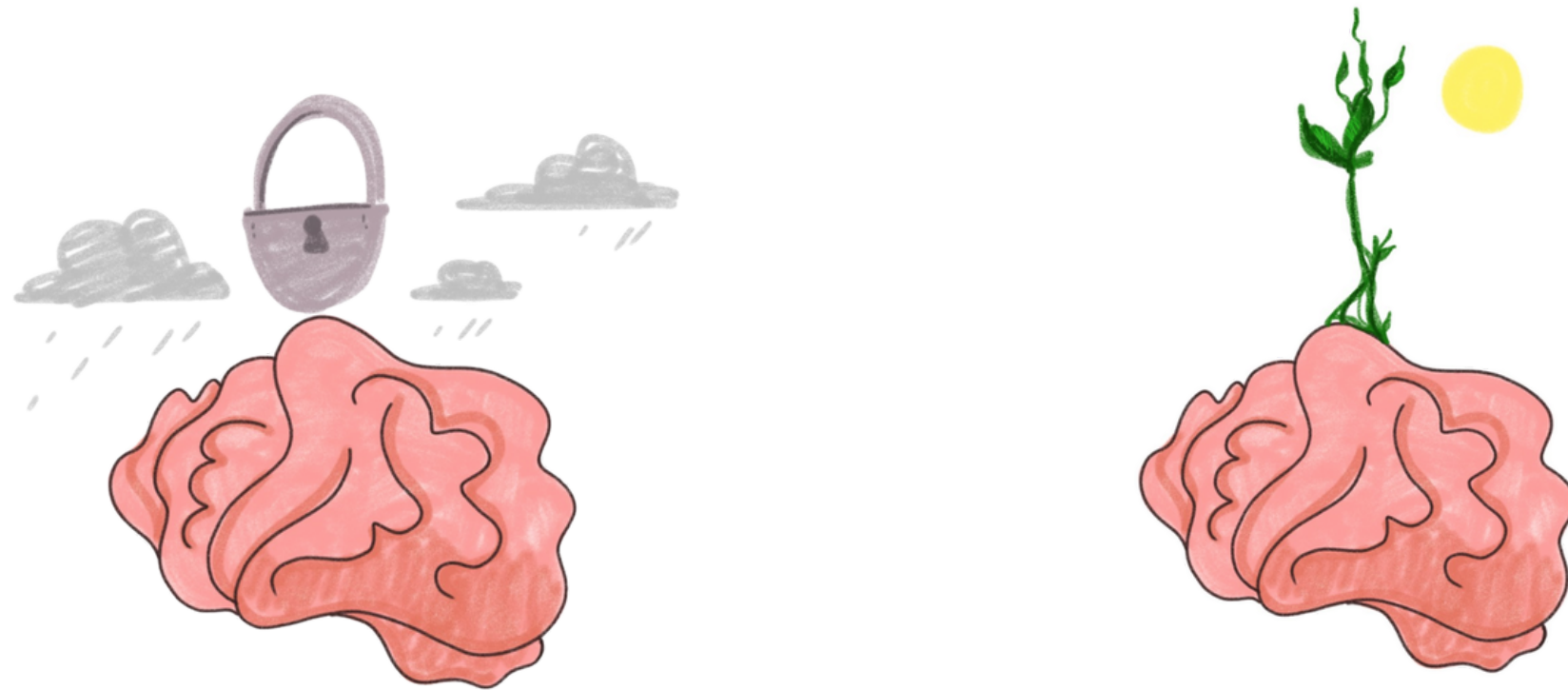


- Glaubenssätze sind **innere Überzeugungen**, die wir über uns selbst, andere oder die Welt haben – oft unbewusst.
- Gedanken sind Geschichten deines Gehirns
- Selbsterfüllende Prophezeiung: Wir passen unser Verhalten an.
- **Wie sie entstehen:** durch Erfahrungen, Bewertungen, Vergleiche, Schule, Familie, Sprache.

Glaubenssätze beeinflussen das Mindset

Fixed und Growth Mindset

Glaubenssätze wirken wie ein innerer Filter – stärken oder blockieren Motivation, Selbstwirksamkeit, Mut.

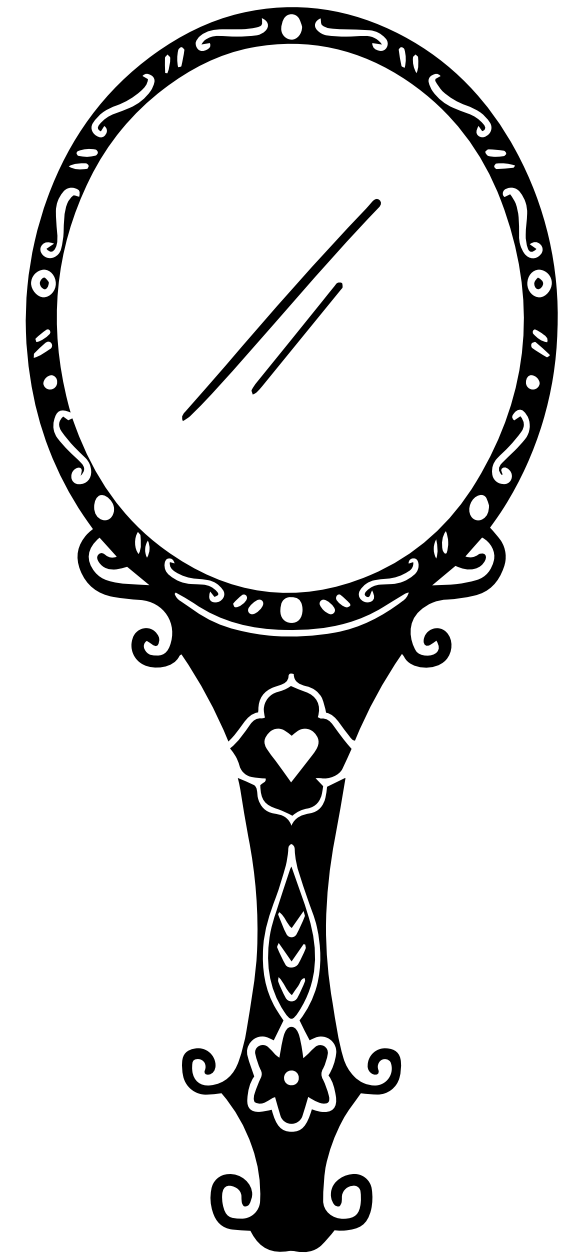


Glaubenssätze, die lange verharren

Beispiele aus dem Erwachsenenleben

Ich bin eine Chaotin!

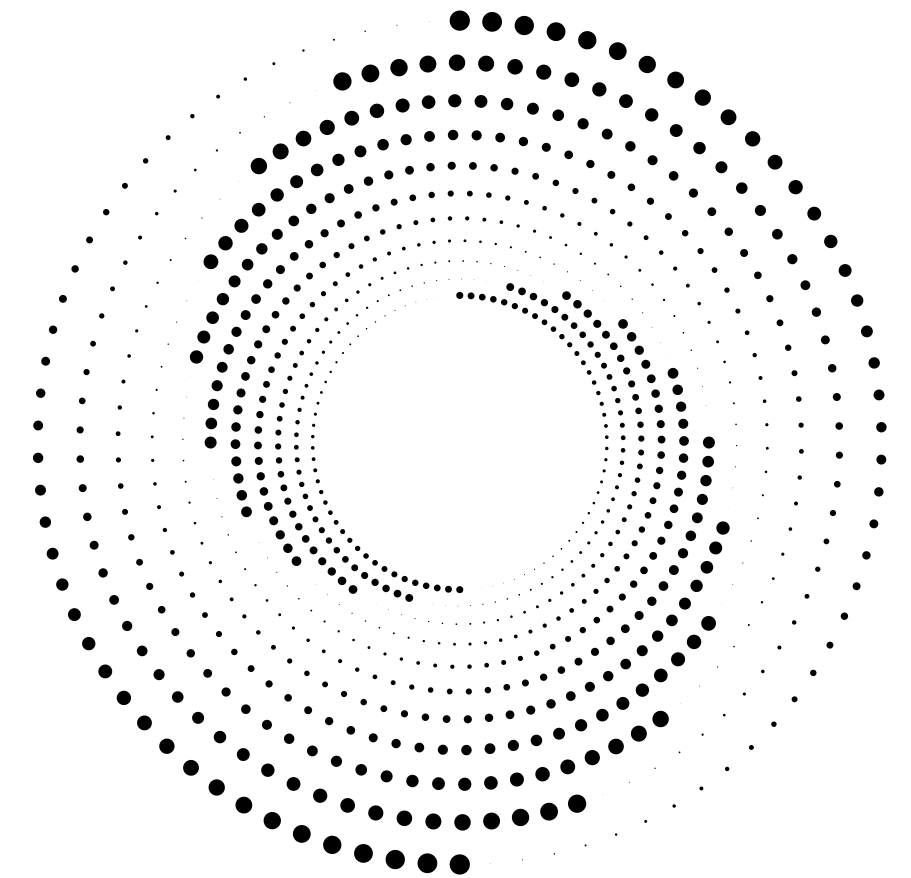
- ➔ **Eltern und Lehrpersonen als Vorbild:** Deine Selbstgespräche werden zu ihrer inneren Stimme – sprich vor deinem Kind/deinen Schüler:innen freundlich und prozessorientiert.
- ➔ Kinder lassen sich nicht erziehen. Sie beobachten – und übernehmen.
- ➔ **Epigenetik:** Erleben, Beziehung und Lebensstil können über Epigenetik deine Genaktivität mitsteuern – nichts ist fix, Veränderung bleibt möglich.



Glaubenssätze transformieren

5 Schritte nach ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

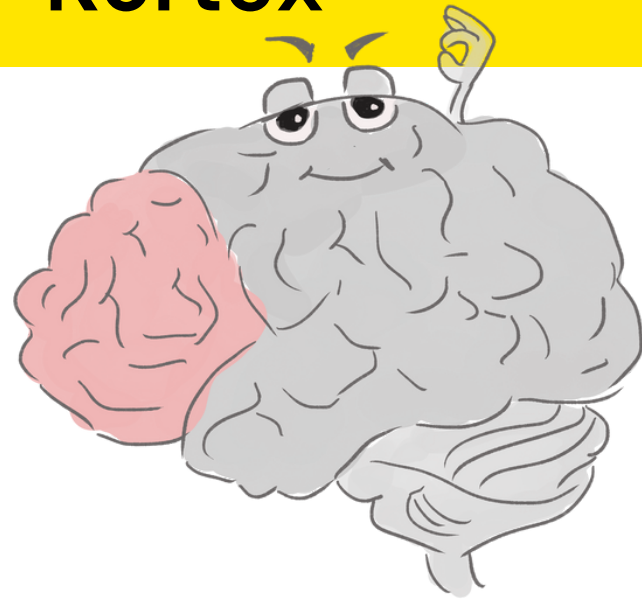
1. **Akzeptanz/Bereitschaft:** Annehmen, was da ist: Gefühl begrüßen statt bekämpfen.
2. **Gedanken entkleben (Defusion):** "Ich habe den Gedanken, dass ..."
3. **Selbst als Bühne:** "Ich bin nicht der Gedanke, ich beobachte ihn."
4. **Werte klären:** Was ist mir wichtig? Wie möchte ich mich verhalten?
Wofür lohnt sich mein Mut heute?
5. **Commitment in Mikro-Schritten:** 1 konkreter Mut-Schritt + Wenn-dann-Plan



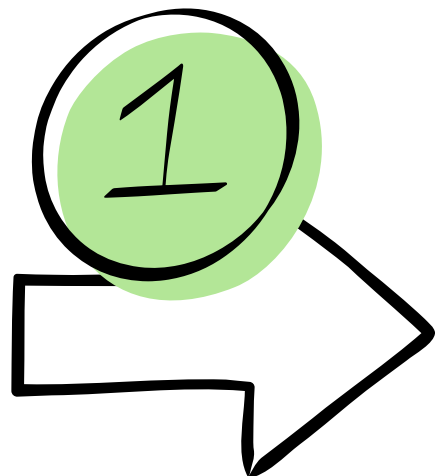
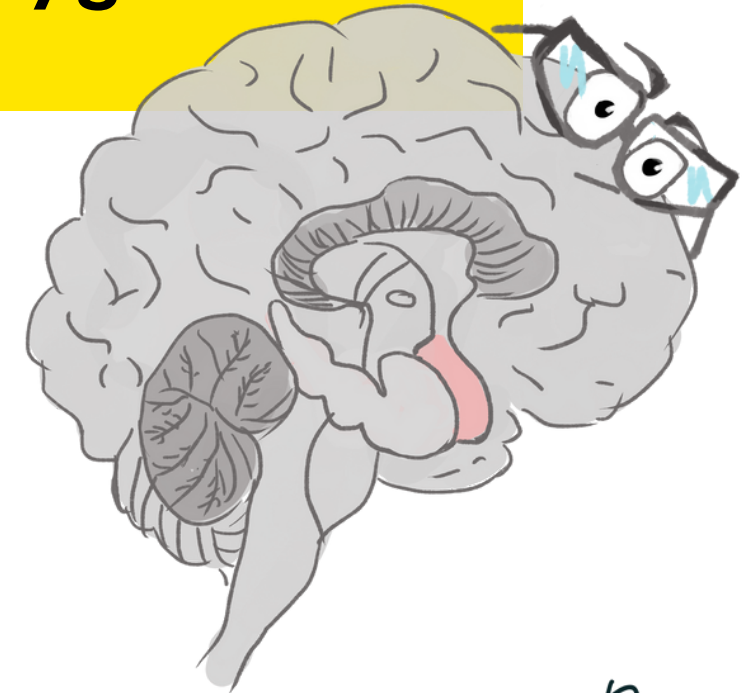
Akzeptanz/Bereitschaft

Das Gefühl und den Gedanken beobachten statt bekämpfen

**Der präfrontale
Kortex**



Amygdala



Beim Namen benennen, Selbstfreundlichkeit,
Achtsamkeitsübungen: z.B. Wolken, Schiffchen,
Schmetterlinge, Sinne aktivieren

Pädagogik+

Gedanken entkleben

Ich habe den Gedanken, dass... /Gerade denke ich/Der Toby in mir meldet sich wieder...

Gedanke: „Ich bin zu langsam.“

Wie gross ist der Gedanke? (Hand vor die Augen)

Schachbrett

Lustige Stimme, Humor, Mickey Mouse

Gedanken auf Karte schreiben

Gedanken (Bully zeichnen)

Inneres Bild grösser, kleiner, schwächer, stärker

Lautstärke runterschrauben

Gedanken Titel geben

Innerem Anteil einen Namen geben

Ich bin nicht meine Gedanken (Post-its auf Körper kleben)



Selbst als Bühne

Selbstkonzept: Fehlertoleranz, Misserfolge, Kritik

Stimmt es immer?

Über berühmte **Misserfolge** lesen.

Misserfolge als Teil des Erfolges sehen.

Gespräche über **Fehler** führen, nachfragen, daraus lernen.

Perfektionismus vermindern.

Sich zurückerinnern: **Welche Erfolge habe ich schon gefeiert?**

(Kleines Buch führen, Plakat malen)

Probleme so gut wie möglich **alleine lösen**, Unterstützung nur holen, wenn absolut nötig.



Du kannst schwierige
Dinge meistern!

Werte klären

Wer will ich sein? Was ist mir wichtig? Wofür lohnt sich Mut heute?

1. Inneren Kompass stärken

2. Ist das, was ich tue, hilfreich?

3. Glaubenssatz = alte Geschichte; Wert = Richtung jetzt –
der Wert gibt dir den nächsten machbaren Schritt

- Stell dir jemanden vor, den du bewunderst...
- Erfüllte Momente reflektieren (Ich kann schwierige Dinge tun!)
- Ärger deutet oft auf verletzte Werte hin
- Wenn niemand zuschauen würde
- Geburtstagsrede schreiben

Lernen/Wachstum,
Respekt, Durchhalten, Mut,
Freundschaft, Familie,
Verbundenheit, Ehrlichkeit

Engagiertes Handeln

Affirmationen, Mikro-Schritte, Wenn-Dann-Plan

In der **Gegenwart** aufschreiben.

Sie müssen **glaubhaft, realisierbar** und **kontrollierbar** sein.

Auf den **Prozess** fokussieren, nicht auf das Resultat.

Anstelle von:

Ich bin die beste Sängerin auf der Welt... lieber so...

Ich gebe täglich mein Bestes...um...

Anstelle von Ich bin aufgestellt.

Lieber so: Ich beginne den Tag mit positiver Energie)

In dritter Person aufsagen. (Das fällt uns oft viel einfacher)



Pädagogik+

Mit Affirmationen Glaubenssätze umwandeln.

Übungen

- ① Schreibe einen starken negativen Glaubenssatz auf und verbrenne ihn.
- ② Bewege dich, wenn du deine neuen positiven Affirmationen laut vorsagst.
- ③ Schreibe sie auf und hänge sie an einen sichtbaren Ort (z.B. auf den Spiegel)
- ④ Visualisiere die Affirmation. Visualisiere dein Leben mit dem neuen Glaubenssatz.

Immer wieder.

Vorbild sein und Gespräche führen!
Über Werte sprechen.

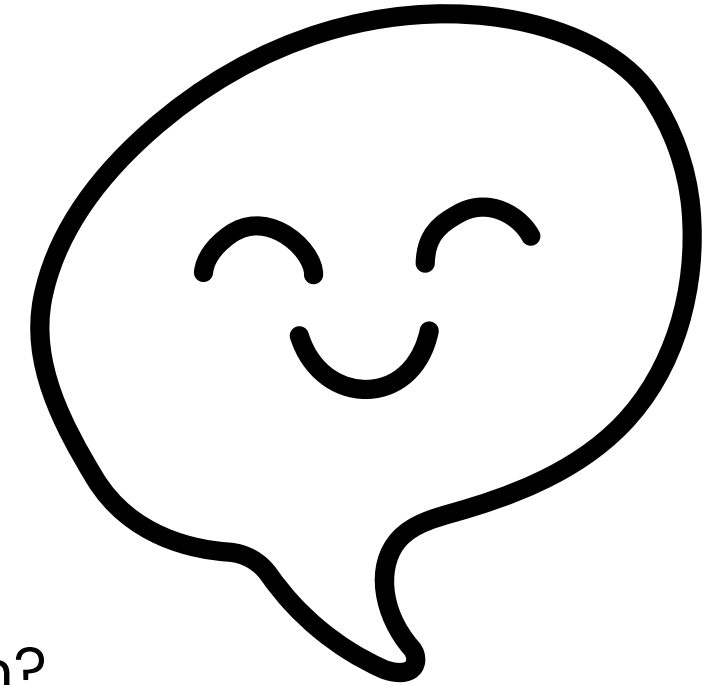
- ➡ Was ist Erfolg?
- ➡ Was ist Intelligenz?
- ➡ Was sagt eine Note über dich aus?
- ➡ Wie wirkt sich die Körperhaltung/Bewegung auf unser Denken aus?



Pädagogik+

Negative Glaubenssätze auflösen

5 Schritte



- 1** **Annehmen**
- 2** **Gedanken entkleben** (Bist du sicher? Ist es immer so? Muss es für immer so bleiben? Hast du die Kontrolle, etwas daran zu ändern?)
- 3** **Selbstkonzept** (Ich kann schwierige Dinge meistern: Erfolgsplakat, Tagebuch)
- 4** **Werteklärung** (Wie will ich sein visualisieren, Bilder sammeln für Vision Board)
- 5** **Handeln** (kleine Schritte)
 - Schreibe deine **Affirmation** auf, um einen positiven Glaubenssatz zu festigen.
 - **Verankere** den Glaubenssatz. Schreibe ihn auf, Sage ihn jeden Tag auf, Verbinde ihn mit einer **Körperbewegung**. Wie fühlst du dich, wenn du an diesen neuen Glaubenssatz denkst? Wo fühlst du dieses gute Gefühl? Was wird sich in deinem Leben mit diesem Glaubenssatz **verändern**?

Glaubenssätze umwandeln

Kinder begleiten

1. Ich bin zu langsam.

Fakt:

Geschichte:

Neuer Satz:

2. Ich kann das nicht.

Fakt:

Geschichte:

Neuer Satz:

3. Ich bin zu laut.

Fakt:

Geschichte:

Neuer Satz:

4. Ich gehöre nicht dazu.

Fakt:

Geschichte:

Neuer Satz:

5. Ich mache alles falsch.

Fakt:

Geschichte:

Neuer Satz:

30 PROZESSORIENTIERTE AFFIRMATIONEN

Pädagogik+



1. Jeden Tag entdecke ich einen neuen Grund, stolz auf mich zu sein
2. Ich finde täglich kleine Momente, die mir Freude bereiten
3. Ich erlaube mir, in meinem eigenen Tempo zu wachsen
4. Ich schenke mir Geduld und Verständnis, wenn ich Fehler mache
5. Ich lerne meine Eigenheiten Stück für Stück anzunehmen
6. Jeden Tag erkenne ich neue Aspekte meiner Kreativität
7. Ich schaffe Raum, um meine Gefühle Gedanken zu reflektieren
8. Ich entdecke täglich kleine Freuden, die mich inspirieren
9. Heute schenke ich mir Zeit, um mir selbst zu vergeben
10. Heute finde ich eine Möglichkeit, mir selbst etwas Gutes zu tun



11. Ich mache kleine Schritte und vertraue auf meinen Weg
12. Jeden Tag finde ich neue Wege, mich mit anderen zu verbinden
13. Ich lerne, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen
14. Jeden Tag lerne ich, mehr auf meine innere Stimme zu hören
15. Ich finde Möglichkeiten, meine Gedanken positiv zu gestalten
16. Ich entdecke immer mehr, was mir wirklich Freude bereitet
17. Jeden Tag finde ich Momente, die mir Kraft geben
18. Ich entdecke neue Quellen der inneren Ruhe und Entspannung
19. Ich schenke mir täglich kleine Momente der Dankbarkeit
20. Täglich lerne ich, meine Gedanken bewusster wahrzunehmen



21. Jeden Tag schenke ich mir die Erlaubnis, ich selbst zu sein.
22. Ich entdecke immer neue Gründe, warum ich wertvoll bin.
23. Ich finde neue Wege, um meine Energie positiv einzusetzen.
24. Jeden Tag entdecke ich, wie stark und belastbar ich sein kann.
25. Jeden Tag setze ich mir ein kleines Ziel, das ich erreichen kann.
26. Ich nehme mir die Zeit, meine Fortschritte anzuerkennen.
27. Jeden Tag erlaube ich mir, kleine Pausen für mich zu nehmen
28. Heute schaffe ich mir einen Moment, um zu meditieren
29. Ich nehme bewusst wahr, was ich an meinem Körper schätze.
30. Jeden Tag übe ich, meine Fehler als Lernchancen zu sehen.

Glaubenssätze umwandeln

Kinder begleiten

1. Ich bin zu langsam.

Fakt: Ich brauche oft länger, um Aufgaben zu beenden als andere.

Geschichte: „Langsam = nicht klug genug.“

Neuer Satz: Ich nehme mir Zeit, um gründlich zu sein – und lerne, meinem Tempo zu vertrauen.

2. Ich kann das nicht.

Fakt: Ich habe bei der letzten Aufgabe aufgegeben, bevor ich sie fertig hatte.

Geschichte: „Scheitern = unfähig.“

Neuer Satz: Ich übe, dranzubleiben – und wachse jedes Mal, wenn ich es trotzdem versuche.

3. Ich bin zu laut.

Fakt: Ich rede oft, bevor andere fertig sind.

Geschichte: „Laut = zu viel.“

Neuer Satz: Ich lerne, meine Energie bewusst einzusetzen – lebendig und achtsam.

4. Ich gehöre nicht dazu.

Fakt: Ich werde selten in Gruppen gewählt.

Geschichte: „Nicht gewählt = nicht wertvoll.“

Neuer Satz: Ich darf meinen Platz finden – und Beziehungen Schritt für Schritt aufbauen.

5. Ich mache alles falsch.

Fakt: Ich habe bei einem Projekt mehrere Dinge verwechselt.

Geschichte: „Fehler = Versagen.“

Neuer Satz: Ich darf lernen und üben – jedes Missgeschick bringt mich weiter.

30 PROZESSORIENTIERTE AFFIRMATIONEN

Pädagogik+



1. Jeden Tag entdecke ich einen neuen Grund, stolz auf mich zu sein
2. Ich finde täglich kleine Momente, die mir Freude bereiten
3. Ich erlaube mir, in meinem eigenen Tempo zu wachsen
4. Ich schenke mir Geduld und Verständnis, wenn ich Fehler mache
5. Ich lerne meine Eigenheiten Stück für Stück anzunehmen
6. Jeden Tag erkenne ich neue Aspekte meiner Kreativität
7. Ich schaffe Raum, um meine Gefühle Gedanken zu reflektieren
8. Ich entdecke täglich kleine Freuden, die mich inspirieren
9. Heute schenke ich mir Zeit, um mir selbst zu vergeben
10. Heute finde ich eine Möglichkeit, mir selbst etwas Gutes zu tun



11. Ich mache kleine Schritte und vertraue auf meinen Weg
12. Jeden Tag finde ich neue Wege, mich mit anderen zu verbinden
13. Ich lerne, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen
14. Jeden Tag lerne ich, mehr auf meine innere Stimme zu hören
15. Ich finde Möglichkeiten, meine Gedanken positiv zu gestalten
16. Ich entdecke immer mehr, was mir wirklich Freude bereitet
17. Jeden Tag finde ich Momente, die mir Kraft geben
18. Ich entdecke neue Quellen der inneren Ruhe und Entspannung
19. Ich schenke mir täglich kleine Momente der Dankbarkeit
20. Täglich lerne ich, meine Gedanken bewusster wahrzunehmen



21. Jeden Tag schenke ich mir die Erlaubnis, ich selbst zu sein.
22. Ich entdecke immer neue Gründe, warum ich wertvoll bin.
23. Ich finde neue Wege, um meine Energie positiv einzusetzen.
24. Jeden Tag entdecke ich, wie stark und belastbar ich sein kann.
25. Jeden Tag setze ich mir ein kleines Ziel, das ich erreichen kann.
26. Ich nehme mir die Zeit, meine Fortschritte anzuerkennen.
27. Jeden Tag erlaube ich mir, kleine Pausen für mich zu nehmen
28. Heute schaffe ich mir einen Moment, um zu meditieren
29. Ich nehme bewusst wahr, was ich an meinem Körper schätze.
30. Jeden Tag übe ich, meine Fehler als Lernchancen zu sehen.

Glaubenssätze umwandeln

Kinder begleiten

6. Ich bin nicht gut genug.

Fakt: Ich vergleiche mich ständig mit anderen und sehe nur, was sie besser können.

Geschichte: „Andere besser = ich weniger wert.“

Neuer Satz: Ich konzentriere mich auf meinen eigenen Weg – und feiere, was mir gelingt.

7. Ich bin zu sensibel.

Fakt: Ich weine oder reagiere stark, wenn etwas ungerecht ist.

Geschichte: „Sensibel = schwach.“

Neuer Satz: Ich darf fühlen – meine Sensibilität ist meine Stärke für Mitgefühl und Tiefe.

8. Niemand mag mich.

Fakt: Ich wurde in der Pause ignoriert und fühlte mich ausgeschlossen.

Geschichte: „Nicht beachtet = nicht liebenswert.“

Neuer Satz: Ich bin liebenswert – und übe, neue Verbindungen Schritt für Schritt zuzulassen.

9. Ich bin faul.

Fakt: Ich schiebe Dinge hinaus, wenn sie mir schwerfallen.

Geschichte: „Aufschieben = Versagen.“

Neuer Satz: Ich lerne, meine Energie zu spüren und Aufgaben in kleinen Schritten anzugehen.

10. Ich darf keine Fehler machen.

Fakt: Ich bekomme Angst, wenn ich etwas falsch mache oder kritisiert werde.

Geschichte: „Fehler = Ablehnung.“

Neuer Satz: Ich darf Fehler machen – sie zeigen, dass ich mutig bin und wachse.

30 PROZESSORIENTIERTE AFFIRMATIONEN

Pädagogik+



1. Jeden Tag entdecke ich einen neuen Grund, stolz auf mich zu sein
2. Ich finde täglich kleine Momente, die mir Freude bereiten
3. Ich erlaube mir, in meinem eigenen Tempo zu wachsen
4. Ich schenke mir Geduld und Verständnis, wenn ich Fehler mache
5. Ich lerne meine Eigenheiten Stück für Stück anzunehmen
6. Jeden Tag erkenne ich neue Aspekte meiner Kreativität
7. Ich schaffe Raum, um meine Gefühle Gedanken zu reflektieren
8. Ich entdecke täglich kleine Freuden, die mich inspirieren
9. Heute schenke ich mir Zeit, um mir selbst zu vergeben
10. Heute finde ich eine Möglichkeit, mir selbst etwas Gutes zu tun



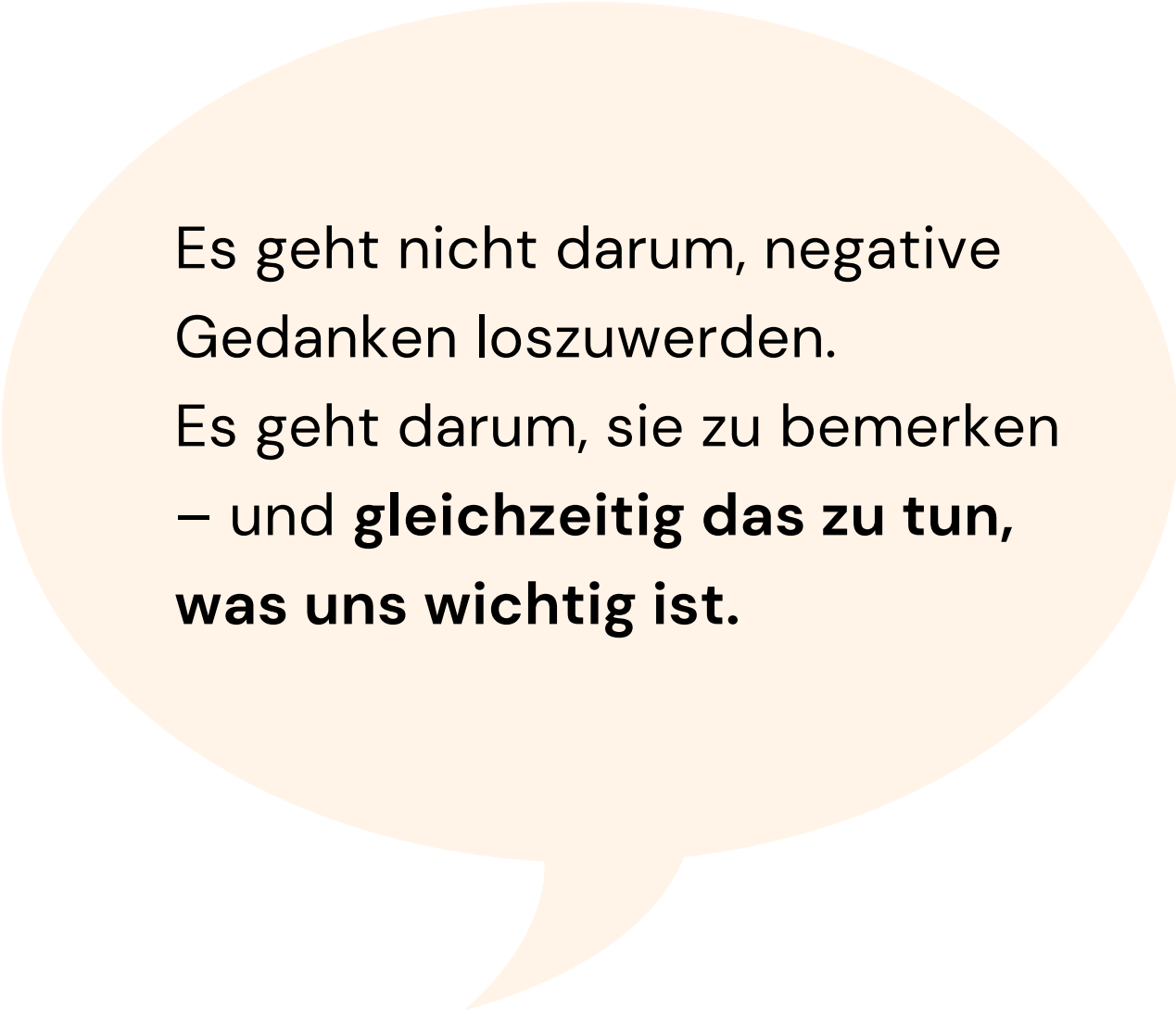
11. Ich mache kleine Schritte und vertraue auf meinen Weg
12. Jeden Tag finde ich neue Wege, mich mit anderen zu verbinden
13. Ich lerne, Herausforderungen mit Gelassenheit zu begegnen
14. Jeden Tag lerne ich, mehr auf meine innere Stimme zu hören
15. Ich finde Möglichkeiten, meine Gedanken positiv zu gestalten
16. Ich entdecke immer mehr, was mir wirklich Freude bereitet
17. Jeden Tag finde ich Momente, die mir Kraft geben
18. Ich entdecke neue Quellen der inneren Ruhe und Entspannung
19. Ich schenke mir täglich kleine Momente der Dankbarkeit
20. Täglich lerne ich, meine Gedanken bewusster wahrzunehmen



21. Jeden Tag schenke ich mir die Erlaubnis, ich selbst zu sein.
22. Ich entdecke immer neue Gründe, warum ich wertvoll bin.
23. Ich finde neue Wege, um meine Energie positiv einzusetzen.
24. Jeden Tag entdecke ich, wie stark und belastbar ich sein kann.
25. Jeden Tag setze ich mir ein kleines Ziel, das ich erreichen kann.
26. Ich nehme mir die Zeit, meine Fortschritte anzuerkennen.
27. Jeden Tag erlaube ich mir, kleine Pausen für mich zu nehmen
28. Heute schaffe ich mir einen Moment, um zu meditieren
29. Ich nehme bewusst wahr, was ich an meinem Körper schätze.
30. Jeden Tag übe ich, meine Fehler als Lernchancen zu sehen.

Gedanken sind keine Facts!

Glaubenssätze



Es geht nicht darum, negative Gedanken loszuwerden.
Es geht darum, sie zu bemerken
– und **gleichzeitig das zu tun, was uns wichtig ist.**