Die Bedeutungs-Liste

Tiefer liegende Glaubenssätze, die wir nicht sofort erkennen, können wir mit der Bedeutungs-Liste aufspüren. Sie ist hervorragend dafür geeignet, um die schmerzhaften und angstbesetzten Glaubenssätze aufzudecken.

So schreibst du eine Bedeutungsliste

1. Nimm einen Gedanken, der dir Stress bereitet: *(z.B. ich habe wichtige Kunden verloren)*

Schreibe diesen Satz auf:

und ergänze:

„… und das bedeutet, dass…“
… ich nicht über die Runden komme
… ich mich minderwertig fühle
…
…
…
…
…
…
…
…

2. Markiere nun den belastendsten Satz, den wir dann im Laufe des Kurses überprüfen.

Formuliere den Satz wie folgt:
Beispiel: Ich habe wichtige Kunden verloren, das bedeutet, dass ich nicht über die Runden komme
„Ich komme nicht über die Runden“
Beispiel: Ich habe wichtige Kunden verloren, das bedeutet, dass ich mich minderwertig fühle
„Ich fühle mich minderwertig“

Aus Vermutungen mache für die spätere Überprüfung mit der Work Tatsachen:
„Meine Familie könnte sich von mir abwenden“ → **„Sie wird sich von mir abwenden“**
„Ich fühle mich minderwertig“ → **„ich bin minderwertig**

Notiere deinen ersten Satz aus der obigen Liste, den du im Kurs überprüfen willst:

Hinweis zur Umkehrung bei der Überprüfung mit der Work: **Das bedeutet NICHT, dass….**

Gehe noch mehr in die Tiefe:

Stell dir zusätzlich folgende Fragen zu <u>jeder Aussage</u> in der obigen Liste und notiere alles auf der Rückseite. Starte mit dem belastendsten Satz. Formuliere ihn zu einer einfachen Aussage:
(z.B. ich komme nicht über die Runden)

- Was sagt das über mich aus?
- Was bedeutet das für mich und mein Leben, jetzt noch und künftig?
- Was bedeutet das für die anderen?
- Was bedeutet das für meinen Kontakt zu den anderen?
- Was bedeutet das für meine Beziehung?
- Was bedeutet das für meinen Beruf/meine Karriere/meinen Herzenswunsch?
- Was bedeutet das für meinen Körper?

Beantworte die Fragen und notiere hier alle weiteren belastenden und einschränkenden Glaubenssätze zu deinem Glaubenssatz. Alle folgenden Aussagen kannst du mit der Work später überprüfen.

verwende ein weiteres Blatt…