

Es wird mir etwas fehlen, wenn ...

Ich kann nicht glücklich sein!

Ich verdiene es nicht...

Ich erlaube es mir nicht...

Ich verliere meine Sicherheit, wenn ...

Ich kann nicht glücklich sein!

Als klassische Sabotage-Fallen bezeichnen wir innere Glaubensmuster, die unbewusst dazu führen, dass der Mensch sich von seinen Zielen immer weiter entfernt. Trotz besseren Wissens handelt er dann gegen sein eigenes Interesse, seine Bedürfnisse und Wünsche. Das frustriert ihn mit der Zeit und lässt ihn oftmals an seinen Fähigkeiten zweifeln. Da diese Glaubensmuster meist nicht bewusst sind, sabotieren sie unbemerkt sein ganzes System, d.h. sein Denken, Fühlen und Handeln.

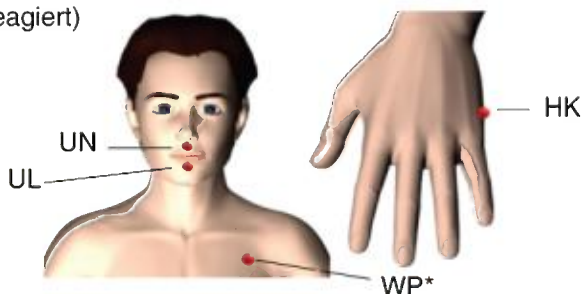
In der Tabelle auf der folgenden Seite haben wir Ihnen einige dieser KSF aufgelistet. Zur Überprüfung dienen die „innere Dialoge“, die Ihnen helfen können, auf eine der KSF aufmerksam zu werden – sie zu erwischen.

## KSF entdecken und auflösen

Bevor Sie sich auf die Suche nach Ihren ganz persönlichen KSF machen, schaffen Sie zunächst gute Voraussetzungen für eine Veränderung. Veränderung kostet Energie und daher sollten Sie Ihren Energietank auffüllen. Nutzen Sie dazu das Worksheet Energie.

Wenn Ihr Energielevel bei 8 oder höher angekommen ist, sind Sie bereit!

1. Begeben Sie sich gedanklich in eine Situation, in der Sie gegen Ihre eigene Überzeugung gehandelt haben.
2. Lesen Sie dann Satz für Satz in der Spalte Überprüfung laut vor.  
**Achten Sie genau:** Lauschen Sie beim laut Lesen genau auf Ihre inneren Reaktionen: Was kommen für Gedanken? Welche Gefühle tauchen auf? Wie reagiert Ihr Körper? Gibt es innere Bilder, Erinnerungen, die plötzlich da sind? Bleibt Ihre Energie auf hohem Niveau?
3. Sobald auch nur eine kleine unangenehme Empfindung auftaucht (es geht nicht darum, zu verstehen, warum Ihr System so reagiert)



\*Dieser Punkt wird leicht massiert, nicht geklopft.

4. Klopfen Sie den angegebenen Punkt in der Spalte Korrektur und sprechen laut den Selbstakzeptanz-Satz: Ich liebe und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass ... (hier die negative Form des Satzes einsetzen, auf den Sie reagierten haben) z. B. ...ich nicht glücklich sein will!

Wiederholen Sie den Selbstakzeptanz-Satz so lange, bis die negative Empfindung sich auflöst und Sie den Satz in der Spalte Überprüfung mit voller Überzeugung aussprechen können.

Manchmal ist es sinnvoll, einige Tage diese Prozedur mit diesem Satz zu wiederholen, bevor Sie sich auf die Suche nach einer weiteren KSF machen!

KSF	Überprüfung	Korrektur
<b>Massive</b>	Ich möchte glücklich sein.	WP
<b>kriterienbezogene massive</b>	Ich verdiene es, ein glückliches Leben zu führen.	UL, HK
<b>Tiefsitzende</b>	Ich werde dieses Thema lösen.	UN
<b>Spezifische (Zeitbezogene)</b>	Ich will dieses Thema <b>jetzt</b> überwinden.	HK
<b>Kriterienbezogene:</b> Selbstwertgefühl – verdienen	Ich verdiene es, dieses Thema zu überwinden. Jemand anderes verdient es, dass ich dieses Thema überwinde.	UL
Sicherheit – sicher	Es ist für mich sicher dieses Thema zu überwinden.	HK
Möglichkeit – möglich	Es ist mir möglich dieses Thema zu überwinden.	HK
Erlaubnis – erlauben	Ich erlaube mir, dieses Thema zu lösen.	HK
Motivation – motivieren	Ich werde tun, was nötig ist, um dieses Thema zu überwinden.	HK
Nutzen / für andere – nutzen	Es ist gut für mich / für andere, wenn ich dieses Thema überwinde.	HK
Verlust – fehlen	Es wird mir nichts fehlen, wenn ich dieses Thema überwinde.	HK
Überleben – überleben	Ich werde es überleben, wenn ich das Thema löse.	HK
Identität – identifizieren	Ich werde meine Identität nicht verlieren, wenn ich dieses Thema löse.	HK
Illoyalität – nicht loyal sein	Ich bin (x gegenüber) nicht illoyal, wenn ich das Thema löse.	HK
<b>Intervenierende</b>	Ich möchte dieses Thema vollständig überwinden. Ich möchte einen Teil dieses Themas behalten.	HK
<b>Wiederkehrende</b>	Ich nehme mich vollständig an, auch wenn ich glaube, dass das Thema immer wieder auftaucht.	WP



### Personal Coaching

Zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie nutzbringend eine professionelle Begleitung bei der Bearbeitung von alten, negativen Glaubenssätzen sein kann. Stoppen Sie die energiefressenden KSF und tun Sie das, was Sie wirklich wollen!