



Sorry, Hirn, ich denk jetzt anders.

Glaubenssätze erkennen. Ändern. Durchstarten.

© Max Biewald | kontakt@maxbiewald.de | www.maxbiewald.de

*Ein Workbook von MindBase
Alltagstauglich. Fundiert. Wirksam.*



Dein inneres Update beginnt jetzt!

Kennst du das? Du willst eigentlich losgehen, aber da ist diese Stimme:

"Ich bin nicht gut genug."

oder

"Ich darf keine Fehler machen."

Diese Sätze laufen wie ein altes Betriebssystem im Hintergrund, unbemerkt, aber mächtig. Höchste Zeit, ein Update zu fahren.

Dieses *Workbook* hilft dir dabei, einen einschränkenden Glaubenssatz zu erkennen, seinen Ursprung zu verstehen, und durch einen neuen, stärkenden Satz zu ersetzen.

Schritt für Schritt.

Was dich erwartet:

- Du erkennst deinen zentralen blockierenden Glaubenssatz
- Du verstehst, woher er kommt und wie er dich beeinflusst
- Du entwickelst eine stärkende Alternative
- Du lernst, sie im Alltag zu verankern





Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind wie alte Betriebssysteme im Kopf, irgendwann installiert, nie wirklich hinterfragt, aber sie laufen im Hintergrund und bestimmen, was geht und was nicht.

Manche davon sind nützlich

(„Ich schaffe das!“),

andere eher wie ein nerviger Pop-up

(„Ich darf keine Fehler machen!“).

Problem:

Wir merken oft gar nicht, dass wir nach solchen inneren Programmen leben.

Die gute Nachricht?

Du kannst sie umschreiben. Kein Hackerwissen nötig, nur Ehrlichkeit, ein bisschen Mut und ein Upgrade in Richtung Selbstachtung.



„Was ich glaube, das bin ich.“

Wie du deinen Glaubenssatz identifizierst und erfolgreich veränderst

Bevor du loslegst, ist es wichtig zu wissen, dass du immer **nur einen Glaubenssatz** gleichzeitig bearbeiten solltest. Versuche nicht, alle gleichzeitig zu verändern. Oft gibt es einen **zentralen Satz**, der über vielen anderen steht. Wenn du diesen findest und bearbeitest, lösen sich andere oft leichter.

Tipp:

Schaue, ob es einen „übergeordneten“ Satz gibt. Zum Beispiel kann „Ich bin nicht gut genug“ die Wurzel für viele andere Sätze sein. Diesen solltest du zuerst bearbeiten.

Typische Glaubenssätze & neue Perspektiven

Nutze diese Übersicht, um deine eigenen Gedankenmuster schneller zu erkennen:

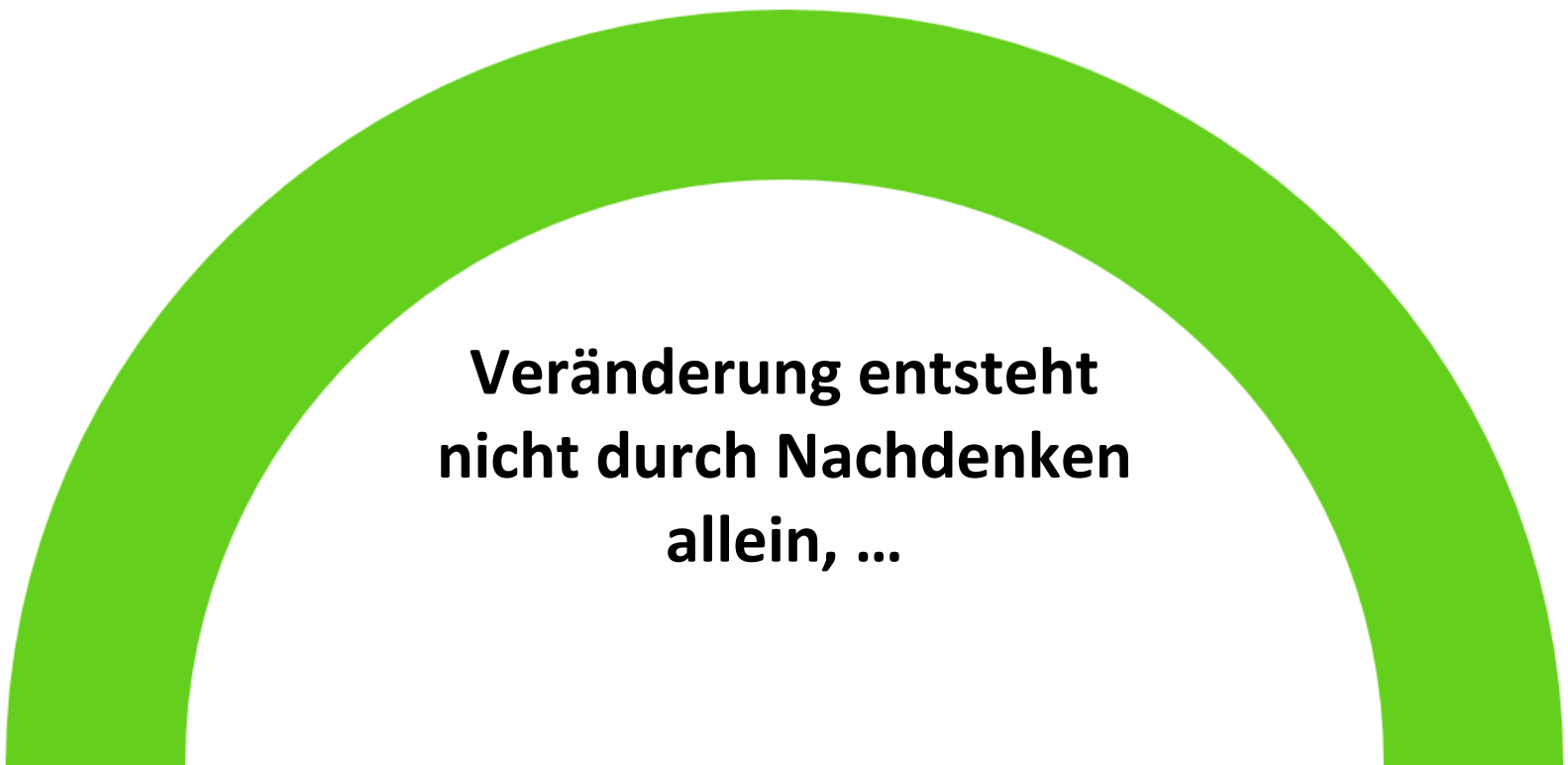
Limitierender Glaubenssatz	Positiver Gegenpart
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin gut so, wie ich bin, und wachse mit jeder Erfahrung.
Ich darf keine Fehler machen.	Fehler helfen mir zu lernen und besser zu werden.
Ich muss es allen recht machen.	Ich darf meine eigenen Bedürfnisse ernst nehmen.
Ich darf keine Schwäche zeigen.	Verletzlichkeit ist menschlich und verbindet uns.
Ich bin nicht wichtig.	Meine Meinung und meine Gefühle zählen.
Ich darf keine Hilfe annehmen.	Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke und Vertrauen.
Ich muss perfekt sein.	Ich darf unperfekt sein und trotzdem wertvoll bleiben.
Ich habe keine Kontrolle über mein Leben.	Ich gestalte mein Leben aktiv Schritt für Schritt.
Ich darf keine Pausen machen.	Pausen sind wichtig und verdienen genauso Raum wie Leistung.
Ich bin zu alt/jung dafür.	Mein Alter bringt genau die richtigen Erfahrungen mit sich.
Ich schaffe das sowieso nicht.	Ich wachse mit meinen Aufgaben und finde Lösungen.
Andere sind besser als ich.	Ich habe einzigartige Stärken, die mich auszeichnen.
Ich darf keine Gefühle zeigen.	Gefühle zu zeigen macht mich authentisch und nahbar.
Ich habe keine Zeit für mich.	Ich verdiene Zeit für mich und meine Erholung.
Ich bin schuld, wenn etwas schief läuft.	Ich übernehme Verantwortung, aber mache mich nicht klein.
Ich darf nicht egoistisch sein.	Für mich selbst zu sorgen ist kein Egoismus, sondern Selbstachtung.
Ich bin nicht belastbar genug.	Ich darf Pausen machen, um langfristig stark zu bleiben.
Ich muss alles alleine schaffen.	Ich darf um Unterstützung bitten und gemeinsam Lösungen finden.
Ich bin ein Versager, wenn ich scheitere.	Scheitern gehört zum Wachstum und macht mich erfahrener.

Die 10 Schritte zur Veränderung eines Glaubenssatzes

Wenn du deinen wichtigsten Glaubenssatz identifiziert hast, beginnt die eigentliche Arbeit: Die praktische Umsetzung mit den nächsten zehn Schritten.

Genau hier startet der nächste Teil dieses Workbooks, dein **persönlicher Fahrplan für ein echtes Kopf-Update**.

Jetzt geht es darum, nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu handeln.



**Veränderung entsteht
nicht durch Nachdenken
allein, ...**

... sondern durch kleine,
konsequente Schritte im
Alltag.



Jeder dieser Schritte hilft dir, den alten Satz
Stück für Stück zu entkräften und den neuen
Glaubenssatz zu **festigen**.

Erlaube dir, **langsam zu starten** und jeden Schritt
bewusst zu durchlaufen. Notiere deine Gedanken,
halte **Erfolge** fest und bleib dran, auch wenn es mal
holprig wird.

Dieses Workbook begleitet dich dabei wie ein
persönlicher Trainingsplan für dein Denken.

Dein Weg raus aus der Denkschleife

Ein positiver Gedanke ist der erste Schritt. Doch wie kannst du einen alten Glaubenssatz wirklich abschwächen und einen neuen fest verankern?

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die dich durch den Prozess führt:

1. Glaubenssatz erkennen

Frage dich: Was glaube ich über mich, die Welt oder andere Menschen, besonders in Stresssituationen? Wann taucht dieser Gedanke immer wieder auf?

2. Ursprung verstehen

Woher kommt dieser Satz? Kindheit, Erziehung, Schule, alte Erfahrungen? Gab es bestimmte Situationen, in denen du diesen Satz gelernt hast?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. Auswirkungen analysieren

Was macht dieser Glaubenssatz mit dir im Alltag? Wo blockiert er dich? Welche Gefühle löst er aus (z. B. Schuld, Angst, Druck)?

4. Positiven Gegensatz formulieren

Formuliere einen realistischen, aber stärkenden Satz, der dem alten Glaubenssatz gegenübersteht.

5. Den neuen Satz emotional aufladen

Nutze Visualisierung, spreche den Satz laut aus und verankere ihn mit kleinen Ritualen. Notiere hier deine Ideen.

6. Alte Beweise entkräften, neue sammeln

Suche aktiv nach Beispielen, wo der alte Satz nicht gestimmt hat und der neue bereits wahr war.

7. Kontinuität schaffen

Wiederhole den neuen Satz täglich, notiere ihn sichtbar und aktiviere ihn in schwierigen Momenten. Wo notierst du ihn?

8. Umfeld prüfen

Welche Menschen oder Situationen bestätigen eher den alten Satz? Wer stärkt dich im neuen Denken?

9. Verhalten verändern

Handle im Alltag so, als wäre der neue Satz bereits wahr, auch wenn es anfangs ungewohnt ist. Was kannst du konkret tun?

[illegible]

10. Geduld und Rückschläge einplanen

Rückfälle sind normal. Entscheidend ist, wieder aufzustehen und weiterzumachen. Welche Rückschläge hast du gehabt? Wie bist du vorgegangen, um trotzdem weiterzumachen? Was sind deine Erfolge (Erfolgstagebuch)?

[illegible]



Dein nächster Schritt

Dieses Workbook ist Teil des **MindBase Starterkits**:
Mehr Tools. Mehr Tiefe. Mehr du.

Du willst nicht nur an der Oberfläche kratzen?
Dann **hol dir jetzt den Zugang zur MindBase**, mit Übungen,
Kursen und echten Strategien gegen Dauerstress:

 www.maxbiewald.de

Hast du Fragen, brauchst Rückenwind oder willst mir deine ehrliche
Meinung um die Ohren hauen?
Dann schick mir gern eine Nachricht:

 kontakt@maxbiewald.de

 [LinkedIn](#): Max Biewald



WhatsApp Kanal



<https://www.whatsapp.com/channel/0029Vb7r4d7BVJkyF32Q601t>