

## SO PROGRAMMIERST DU EINEN NEUEN GLAUBENSSATZ ZUM THEMA SOZIALLEBEN:

Hinweis: Verwende das Arbeitsblatt zum Tutorial, um Deine Glaubenssätze zu identifizieren, definieren und programmieren. Zu dem Arbeitsblatt gehört auch eine Ausfüllhilfe, an der Du Dich orientieren kannst.

Wichtig ist, dass Du Deine eigenen Worte und Ausdrucksweisen verwendest! Schreibe so, wie Du denkst!

**1.** Begib Dich an einen ruhigen Ort, entspanne Dich und aktiviere Deine Ich Frequenz. Denke an jemanden, den Du liebst oder etwas, das Du liebst.

**2.** Denke über Dein Sozialleben nach. Wie fühlst Du Dich, wenn Du an Deine Bekanntschaften, Freunde oder Dein Auftreten etc. nachdenkst? Beobachte, wie Du Dich fühlst, z.B. wenn Du über Themen denkst, die Dein Sozialleben betreffen. Wie reagiert Deine Ich Frequenz?

### DEINE ICH FREQUENZ WIRD STÄRKER



**3.** Wenn Du Dich gut fühlst, weil Deine Ich Frequenz stärker wird, analysiere den Inhalt Deiner Gedanken. Wie denkst Du über Deine Sozialleben, Deine sozialen Kontakte etc.? Welche Wörter verwendest Du? Warum fühlst Du Dich gut, wenn Du über Dein Sozialleben nachdenkst.

Notiere ein paar Stichpunkte dazu im Arbeitsblatt unter ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

**4.** Überlege Dir, ob Du weiterhin so denken möchtest, oder ob Du Deine Gedanken noch etwas optimieren willst, damit Du Dich noch sicherer fühlst und z.B. noch mehr Selbst-Vertrauen und Möglichkeiten ausdrückst, wenn Du über Dein Sozialleben nachdenkst bzw. es (er-)lebst.

Wenn Du Dir im Klaren darüber bist, wie Du denken möchtest, notiere die Inhalte im Arbeitsblatt unter ⑤.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.

### DEINE ICH FREQUENZ WIRD SCHWÄCHER



**3.** Wenn Du Dich nicht gut fühlst bzw. Deine Ich Frequenz abfällt, hast Du einen unvoreilhaftigen Glaubenssatz identifiziert. Dieser Glaubenssatz bezieht sich auf einen spezifischen Bereich oder ein bestimmtes Thema Deines Soziallebens. Identifiziere, um welchen Bereich / Thema es geht und analysiere die Gedanken Deines Glaubenssatzes. Wie drückst Du zu diesem Bereich noch Abwesenheit, Trennung, Mangel oder Wollen (Angst) aus? Identifiziere die Worte, mit denen Du diesen Bereich interpretierst, und durch die Du eventuell ausdrückst, dass Dein Sozialleben z.B. nicht erfüllend ist, ein Mangel besteht, oder dass Du nicht glücklich bist.

Notiere diese Inhalte unter im Arbeitsblatt ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

**4.** Definiere jetzt für Deinen neuen Glaubenssatz Gedanken, die eine Anwesenheit eines reichen Soziallebens sowie den Überfluss an Möglichkeiten und Gelegenheiten ausdrücken. Formuliere Gedanken, die zu Deiner Ebene passen: Feststellungen, die Du ohne Widerstand denken und fühlen kannst, d.h. Deine Ich Frequenz bleibt konstant oder bessert sich. Nicht gleich ganz nach oben!

Notiere diese Inhalte (als Stichpunkte) unter ⑤ im Arbeitsblatt.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.

**5.** Formuliere als nächstes, wie Du Dich beim (er-)leben Deines Soziallebens fühlen willst und notiere es unter **②**.

**6.** Formuliere dann, was Du beim (er-)leben Deines Soziallebens wahrnehmen möchtest und notiere es unter **③**.

**7.** Kombiniere jetzt die Punkte **②** und **③** zu einer einzigen Feststellung (kann aus mehreren Sätzen bestehen!) und notiere sie im Arbeitsblatt unter **④**.

**8.** Kombiniere Deine Feststellung **④** mit den Inhalten unter **⑤** zu Deinem neuen Glaubenssatz (ebenfalls als Feststellung!). Notiere ihn im Arbeitsblatt unter **⑥**.

**9.** Notiere Deinen Glaubenssatz an so vielen Stellen wie möglich. Schreibe Dir kleine Zettel und verteile sie. Schreibe den Glaubenssatz in ein Notizbuch und führe es immer bei Dir. Es geht darum, dass Du so oft wie möglich an Deinen neuen Glaubenssatz erinnert wirst.

Du kannst Dir auch Gedankenstützen bauen, wie z.B. kleine bunte Punkte zum Aufkleben, die Du überall verteilst. Diese erinnern Dich un(ter)bewusst an Deinen neuen Glaubenssatz.

Sei kreativ!

**10.** Denke ausschließlich diesen neuen Glaubenssatz! Denke ihn so oft wie möglich, z.B. wenn Du an Dein Sozialleben denkst, oder wenn Du merkst, dass Deine Ich Frequenz schwächer wird, weil Du Dir Sorgen um Deine Beliebtheit oder Dein Auftreten etc. machst. Immer dann, wenn das Thema Sozialleben / Freundschaft / Bekanntenkreis etc. relevant ist.

**11.** Du Du solltest handeln! Fange an und bleibe diszipliniert dabei, bis Dein neuer Glaubenssatz programmiert ist und Du bemerkst, dass sich Dein Sozialleben - Deine Wahrnehmung Deines Soziallebens - verändert. Achte darauf, ob Du mehr Gelegenheiten wahrnimmst, Leute kennenzulernen oder ob Du generell mehr Kontakt zu Menschen hast!

Überprüfe regelmäßig Deine Ich Frequenz (Gut-Fühlen) und korrigiere nötigenfalls Deinen Glaubenssatz.

**12.** Absolviere weitere Tutorials, da alles zusammenhängt und Deine Fähigkeiten sich gegenseitig beeinflussen. Daher ist es sehr wichtig, dass Du an allen Deinen Fähigkeiten arbeitest bzw. eine starke Ausprägung erreichst.

Deine Ich Frequenz zeigt Dir jederzeit, wo noch Handlungsbedarf besteht.

Höre auf sie!