



EINSCHRÄNKENDE ÜBERZEUGUNGEN

WORKBOOK

WWW.LAURAKNILLCOACHING.DE

Arbeitsblatt

Liste deine einschränkenden Überzeugungen auf

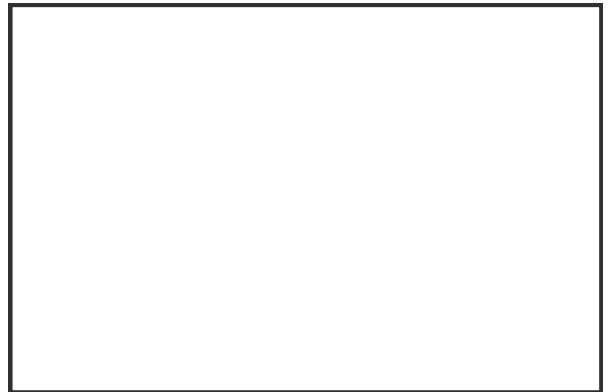
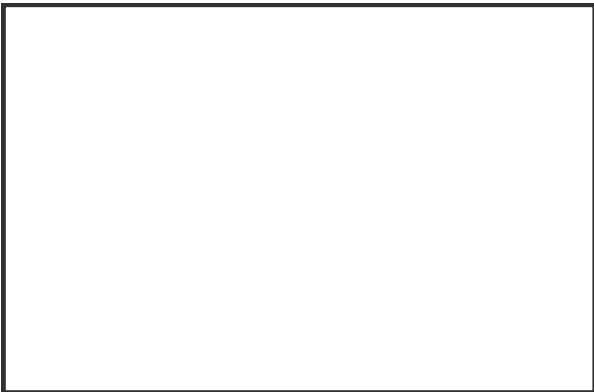
z.B. Ich bin nicht talentiert
genug, um meiner
Leidenschaft nachzugehen

z.B. Ich wäre schöner,
wenn ich dünner wäre

z.B. Ich bin schlecht in
Beziehungen und es gibt
niemanden da draußen für
mich

Arbeitsblatt

Liste deine einschränkenden Überzeugungen auf



Arbeitsblatt

Ändere deine einschränkenden Überzeugungen

Achte im Laufe des Tages auf deine Gedanken.

Du kannst auch nach negativen Mustern suchen, die immer wieder auftauchen, und dich fragen, welche Überzeugung sie verursacht. Schreibe alle einschränkenden Überzeugungen, die dir auffallen, auf die nächste Seite. Beispiel: Ich stecke in dieser Situation fest und werde nie wieder herauskommen.

Finde die zugrunde liegende Geschichte hinter deinem einschränkenden Glauben.

Wann und wo hast du es gelernt und warum glaubst du, dass es wahr ist? Beispiel: Vielleicht rede ich mir ein, dass ich nicht weiterkomme, weil mir in der Vergangenheit eine Person oder Erfahrung das Gefühl gegeben hat, machtlos zu sein und nichts Besseres wert zu sein.

Drehe es um: Was wäre, wenn das Gegenteil der Fall wäre?

Welche positive Überzeugung und Geschichte wirst du dir von nun an erzählen? Schreibe sie auf. Beispiel: Ich bin alles wert, wovon ich träumen kann. Ich kann immer einen Weg finden, meine Situation zu ändern, solange ich offen für die Möglichkeiten bin.

Wiederhole deinen neuen Glauben jeden Tag.

Wenn dir die alte Geschichte in den Sinn kommt, korrigiere dich sofort mit deiner neuen positiven Geschichte. Wiederholung macht sie zu einem festen Bestandteil deines Glaubenssystems. Wähle 10 Affirmationen, die du täglich wiederholst. Sprich sie jeden Tag laut aus.

01

Was ist deine einschränkende Überzeugung und was steckt dahinter?
Warum glaubst du, dass sie wahr ist?

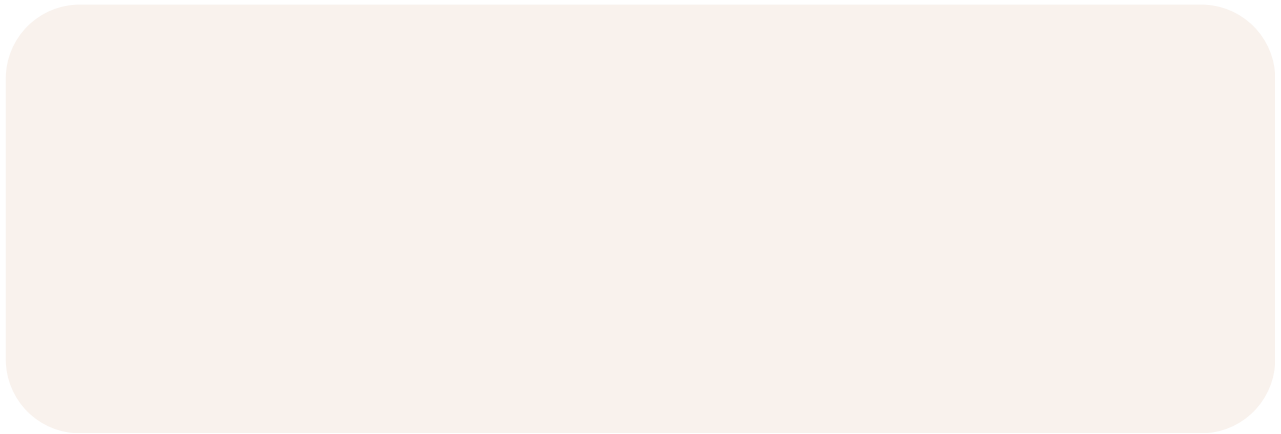
02

Sind die oben beschriebenen Ereignisse noch immer wahr?

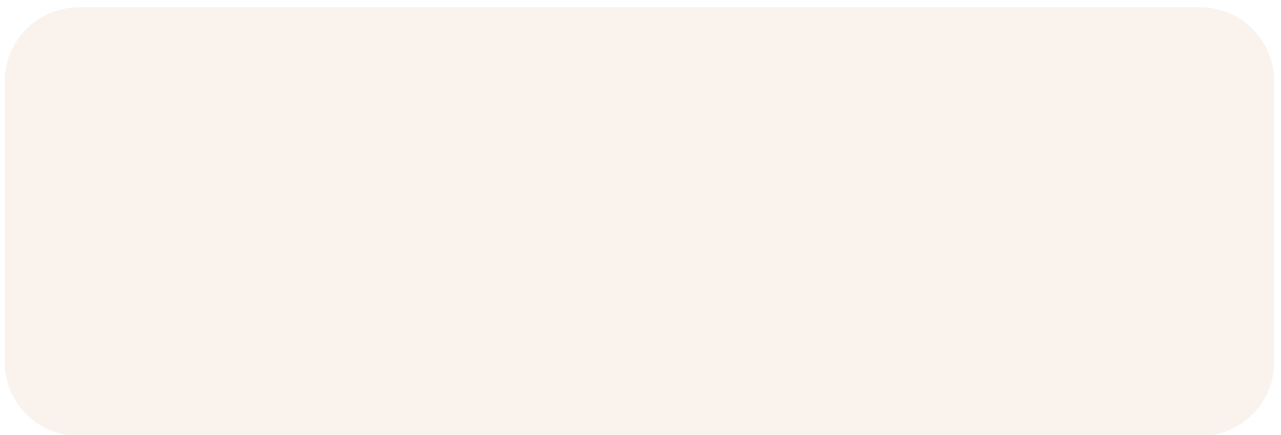
03

Was hat dich dieser Glaube gekostet? Wie hat er deine Einstellung
oder dein Verhalten beeinflusst? Schreibe Beispiele auf, wie dich dieser
einschränkende Glaube zurückgehalten hat.

04 Stelle dir vor, du hättest diesen einschränkenden Glaubenssatz nicht. Was wäre anders? Welchen Einfluss hätte er auf deine Möglichkeiten?



05 Was ist, wenn du falsch liegst? Überlege dir Beweise, die diese Annahme widerlegen.





DU DARFST BEIDES

SEIN; EIN
MEISTERWERK

EIN

LAUFENDES PROJEKT

&

Arbeitsblatt

EINSCHRÄNKENDE ÜBERZEUGUNGEN NEU FORMULIEREN

Anstatt..

Probiere das aus:

Was ist, wenn ich versage?

Was ist, wenn ich Erfolg habe?

Warum passiert mir das?

Warum ist mir das passiert?

Was ist das Schlimmste, was
passieren könnte?

Was ist das Beste, was hier
passieren kann?

Ermächtigende Tauschgeschäfte

Einschränkend/Entmächtigend

Erweiternd/Ermächtigend

Arbeitsblatt

EINSCHRÄNKENDE ÜBERZEUGUNGEN NEU FORMULIEREN

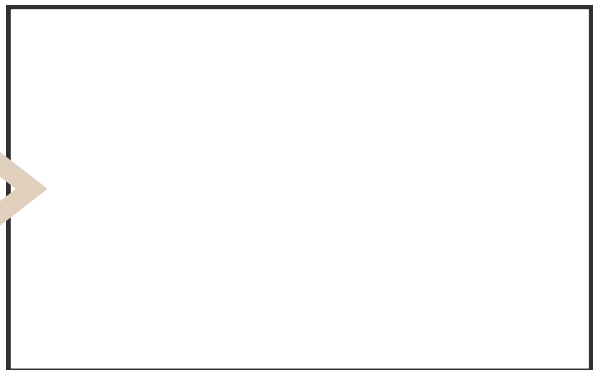
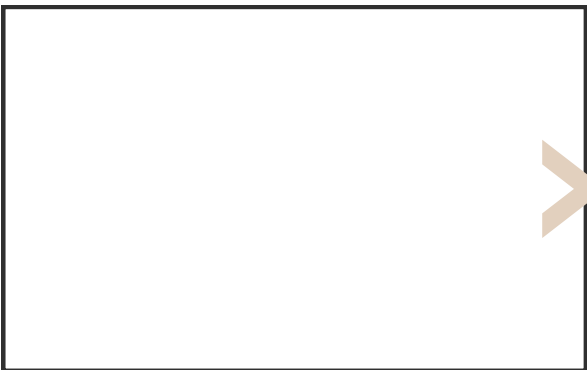
Einschränkender Glaube

Positive Bestätigung



Einschränkender Glaube

Positive Bestätigung



Einschränkender Glaube

Positive Bestätigung



Arbeitsblatt

Mein ideales Selbst

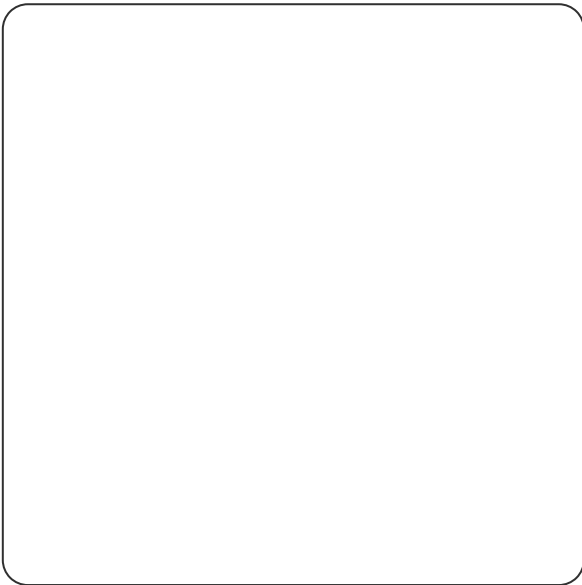
Wissen und Erfahrung zum
Erreichen

Ressourcen

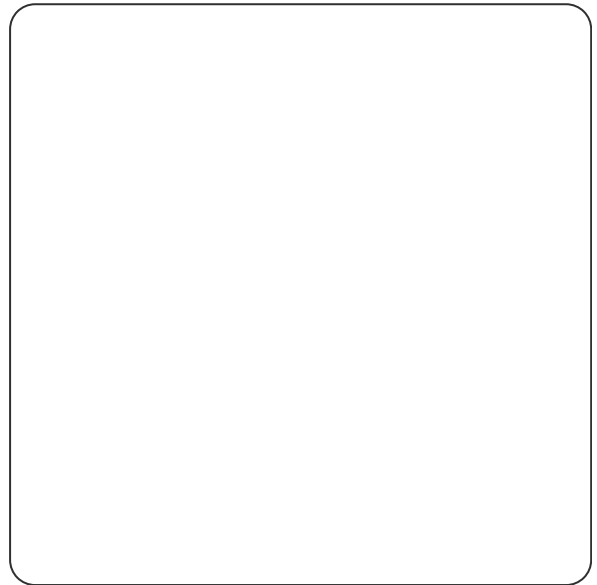
Arbeitsblatt

MICH KENNENLERNEN

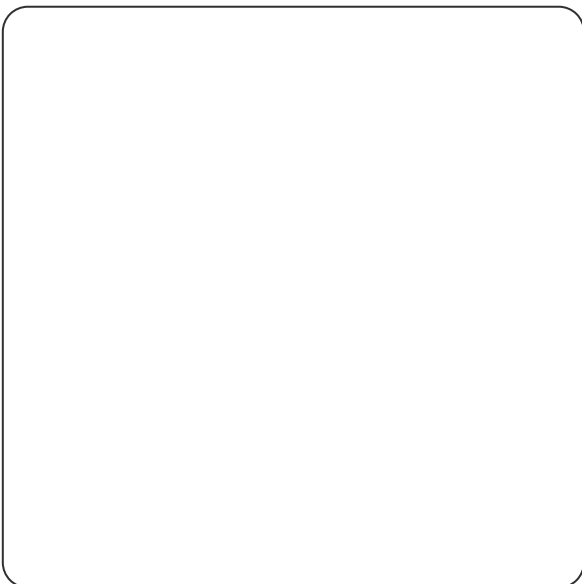
Meine Stärken



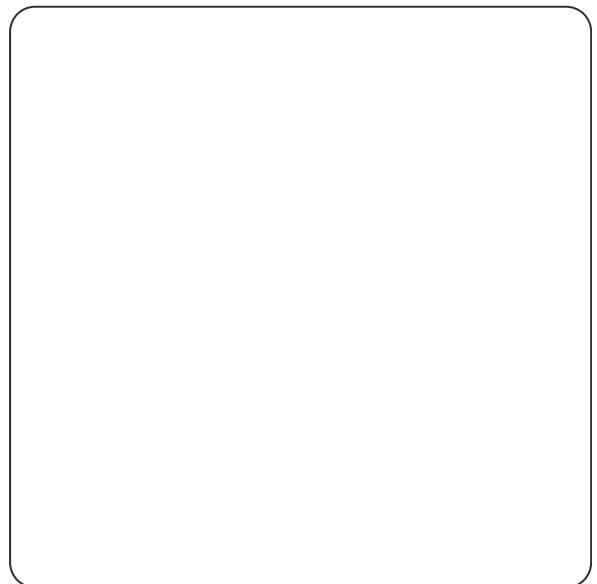
Meine Schwächen



Gute Gewohnheiten



Schlechte Angewohnheiten





FORTSCHRITT
nicht

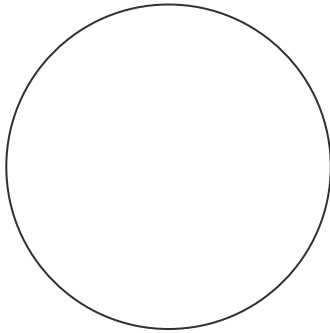
Perfektion

”

MONATLICHE VORSÄTZE

Monat: _____

Diesen Monat entscheide ich mich,
...loszulassen.

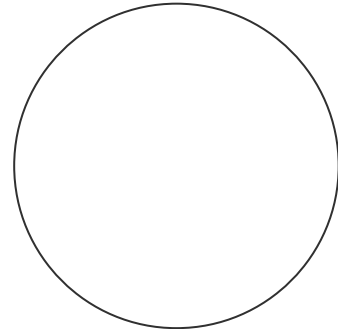


Selbstentwicklung

Beziehung

Selbstpflege

Diesen Monat konzentriere ich mich auf ...



Finanzen

Gesundheit & Wellness

Karriere/Schule

Monatsmantra

JÄHRLICHE VORSÄTZE

Dieses Jahr werde ich tun..

MEHR VON

WENIGER VON

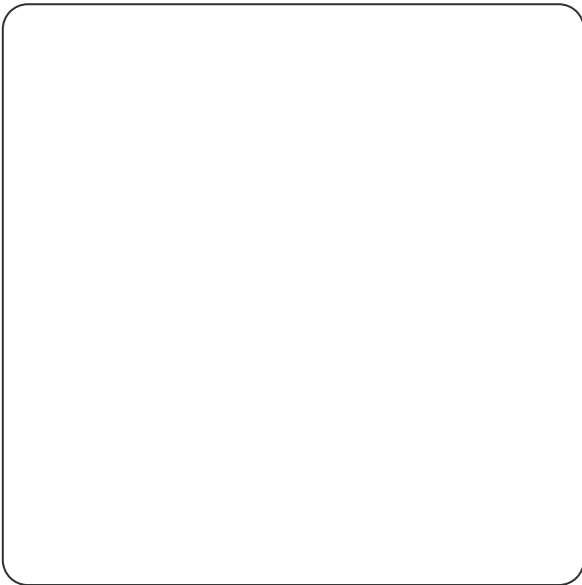
Jede Blume
Blüht in einem
anderen Tempo



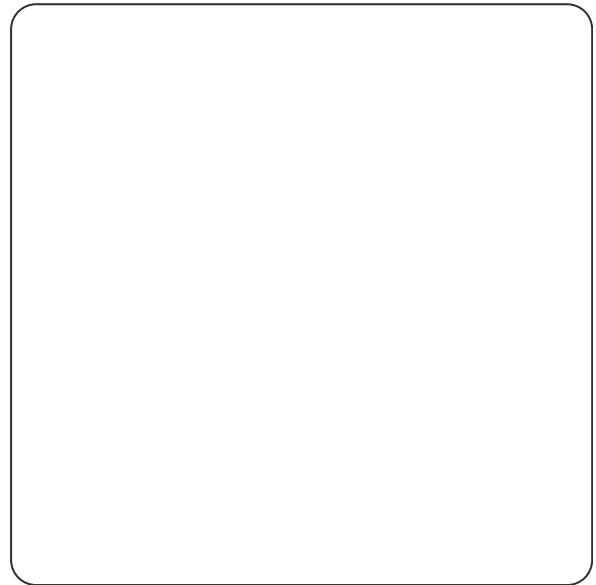
Anbeitsblatt

Meditation

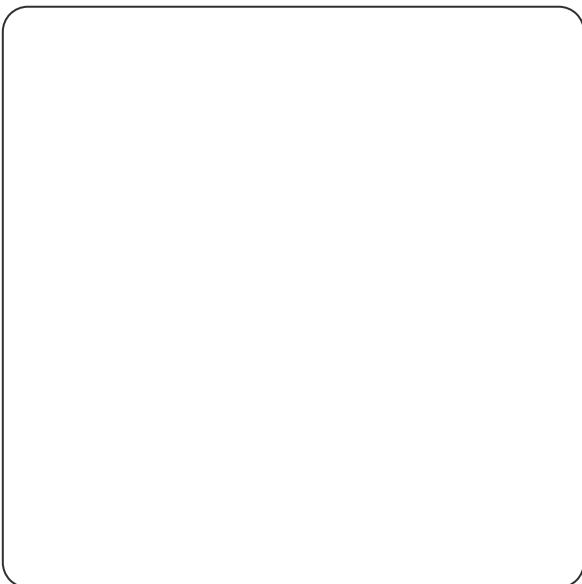
Meine Stärken



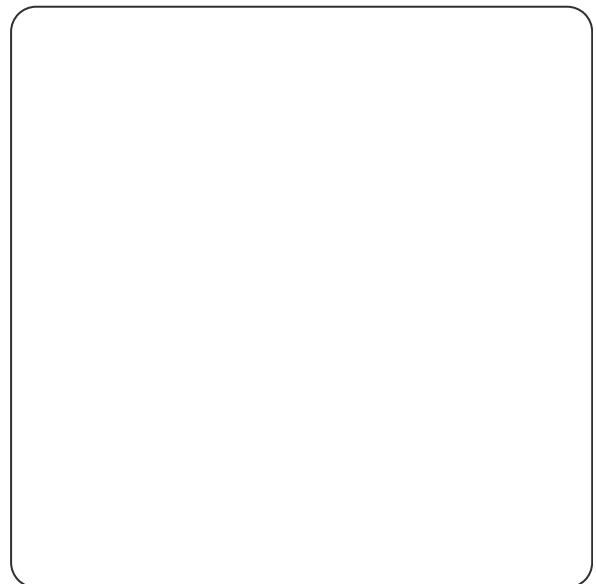
Meine Schwächen



Gute Gewohnheiten



Schlechte
Angewohnheiten



Meditations Tracker

MEINE MEDITATIONSZIELE

1

2

3

DATUM	MEDITATIONSÜBUNG	GESAMTZEIT

DU WEISST NIE WIE
FÄHIG DU BIST,
BIS DEINE
LEIDENSCHAFT
AUF DEINE
ENTSCHLOSSENHEIT
TRIFFT

WochenReflektion

- Gute Dinge aus meiner Woche:

- Womit ich die meiste Zeit verbracht habe:

- Dinge, an denen ich nächste Woche weiterarbeiten werde:

- Dinge, die für mich gut gelaufen sind:

- Bereiche, über die ich nachdenken und tiefer eintauchen muss:

- Ich bin bereit, Folgendes loszulassen und Unterstützung zu erhalten:

Selbst Reflektion

Ich bin jemand, der liebt _____

Ich bin jemand, der nicht mag _____

Ich bin jemand, der genießt _____

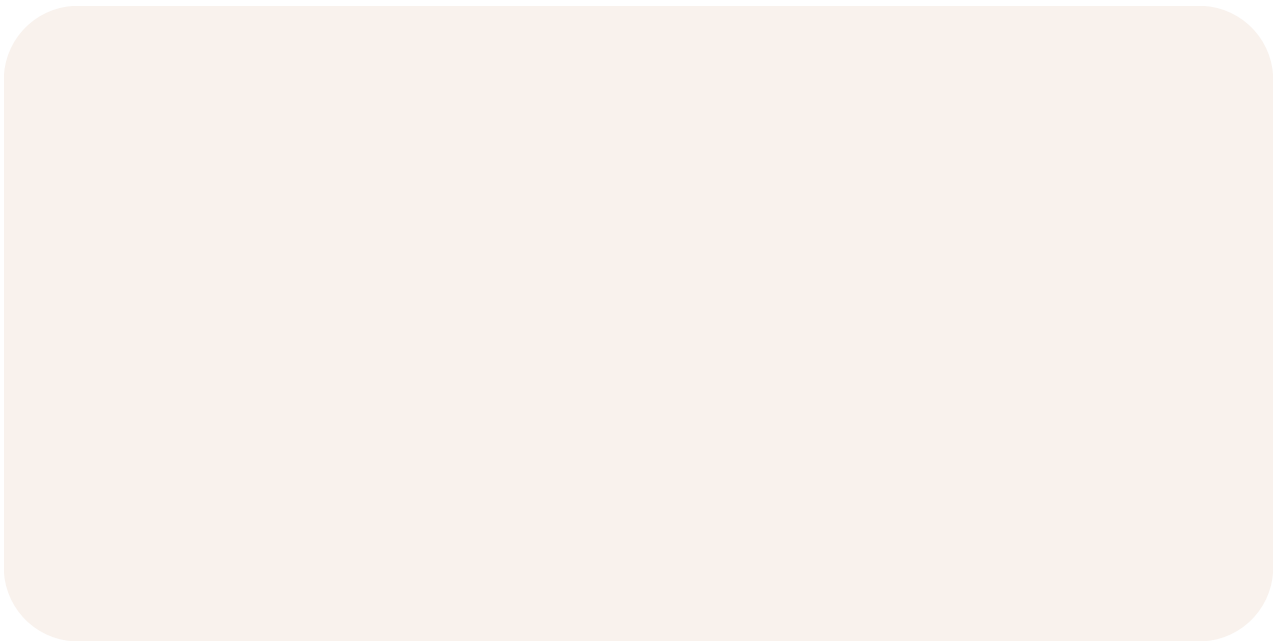
Ich bin jemand, der bereit ist, _____

Ich bin jemand, der immer _____

Ich bin jemand, der dankbar ist für _____

Ich bin jemand, der weiß, dass _____

Ich bin jemand, der



Energieverstärker

- ☐ Sonnenlicht im Freien
- ☐ Atemübungen
- ☐ Lachen
- ☐ Kuscheln
- ☐ Zeit mit einem Tier
- ☐ Meditation
- ☐ Lesen
- ☐ Musik
- ☐ Mit einem Vertrauten sprechen
- ☐ Tagebuch schreiben
- ☐ Kreativität
- ☐ Schlaf
- ☐ Selbstfürsorge
- ☐ Schreiben

Energievampire

- ☐ Überanalyse
- ☐ zu viel Bildschirmzeit
- ☐ Unordnung
- ☐ Dehydration
- ☐ schlechte Ernährung oder Gewohnheiten
- ☐ Schlafmangel
- ☐ Tratsch/Drama
- ☐ fehlende Grenzen
- ☐ Es den Leuten recht machen
- ☐ Andere beschuldigen
- ☐ Vergleiche
- ☐ Entmächtigende Selbstgespräche
- ☐ Mangelnde Bewegung
- ☐ In der Vergangenheit leben
- ☐ Sich wiederholende negative Zyklen
- ☐ Nichts tun

Stimmungs Tracker

DATUM:

STIMMUNG:



HATTE ICH HEUTE GENUG
VON:

JA NEIN

SCHLAF	☐	☐
RUHE	☐	☐
ARBEIT	☐	☐
BEWEGUNG	☐	☐
VITAMINE	☐	☐
MEDIZIN	☐	☐
ESSEN	☐	☐
FRISCHE LUFT	☐	☐
SELBSTPFLEGE	☐	☐

Die heutige
Affirmation

DIE HEUTIGEN
HERAUSFORDERUNGEN

DIE HIGHLIGHTS DES
HEUTIGEN TAGES

A woman with long, light-colored hair is shown in profile, looking towards the right. She is wearing a dark, patterned top. The background is a warm, golden sunset over a field of tall grass. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, orange glow. The overall mood is peaceful and contemplative.

”

GUTE

Energie

UMGIBT MICH

Wöchentliche Emotionen

DATUM:

WOCHE:

Sonntag:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Zusammenfassung der Woche

Daily check-in

DATUM:

Traumprotokoll

Schlafstunden:

Schlafqualität:

TOP 5
MOMENTE
VON HEUTE

TÄGLICHE
LEISTUNG

TÄGLICHE
DANKBARKEIT

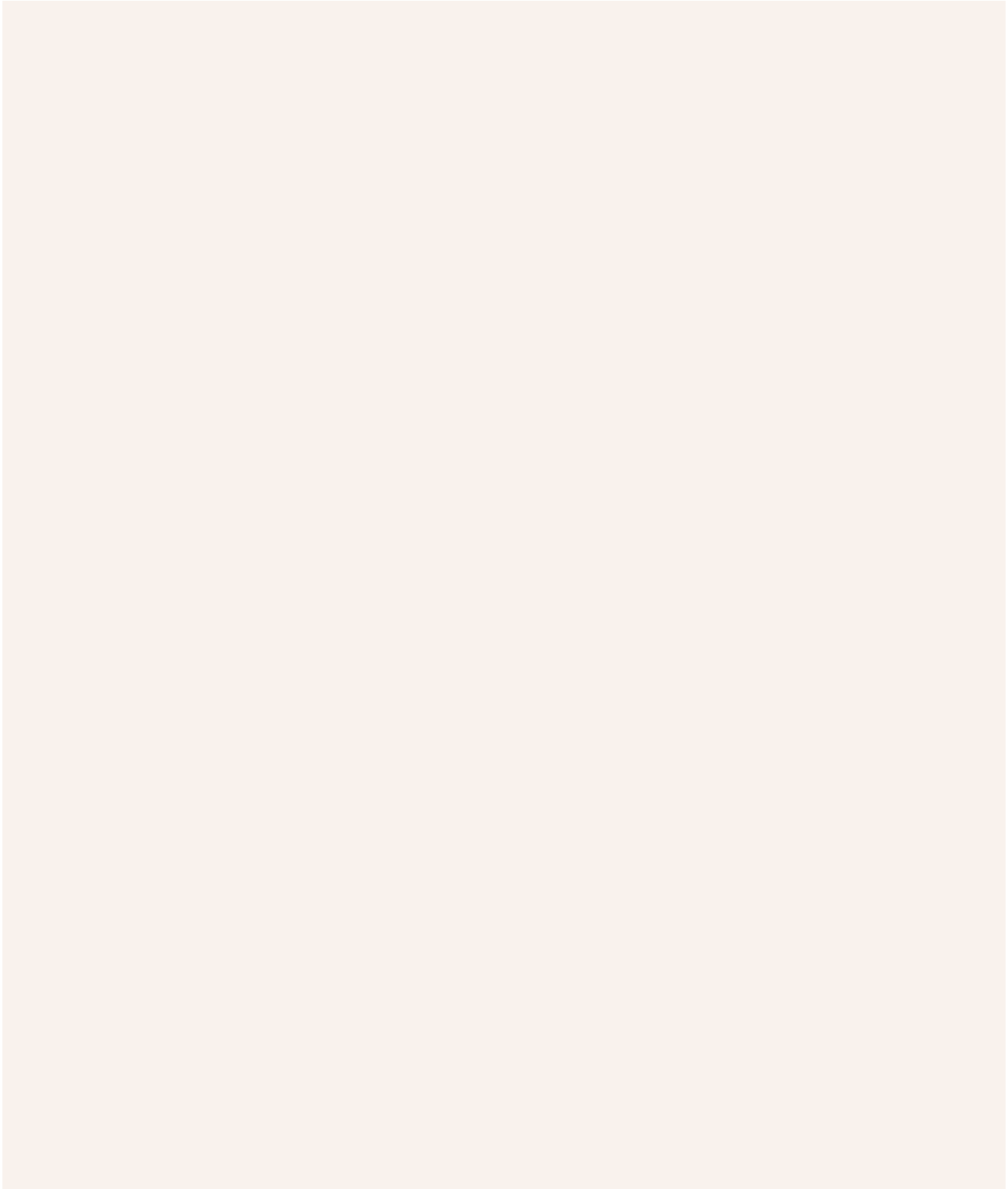
FRÜHSTÜCK	SNACKS	MITTAGESSEN	SNACKS	ABENDESSEN	WASSER
					LITER
KAL.	KAL.	KAL.	KAL.	KAL.	GESAMT

ÜBUNGEN

TOP-TO-DO-LISTE

Affirmationen

die ich jeden Tag wiederhole



ZWEIFEL

ZERSTÖREN MEHR

TRÄUME ALS

MISSERFOLGE

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG

Laura Knill
Coaching
Martinszellerstr.8
87477 Sulzberg

Kontakt

E-Mail: kontakt@lauraknillcoaching.de

EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:

<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.

Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Quelle: eRecht24.de