

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

wir alle kennen das Gefühl, festzustecken – als würde etwas unsichtbares uns davon abhalten, unser volles Potential zu entfalten. Oft sind es nicht äußere Umstände, sondern innere Überzeugungen, die uns im Weg stehen.

In der **50. Ausgabe** meines Newsletter möchte ich Ihnen aufzeigen, wie Sie diese limitierenden Glaubenssätze entlarven und überwinden können, um endlich frei und selbstbestimmt Ihre Ziele zu verfolgen.

Was sind Glaubenssätze und warum halten sie uns zurück?

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen über uns selbst und die Welt, die unser Denken und Handeln beeinflussen. Sie entstehen meist in unserer Kindheit und prägen, wie wir Herausforderungen wahrnehmen und mit ihnen umgehen. Einige Glaubenssätze sind positiv und unterstützend, aber andere – die limitierenden – hindern uns daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Sie flüstern uns leise zu: „Das schaffst du nicht“ oder „Dafür bist du nicht gut genug“. Diese Gedanken können uns blockieren, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen.

Wie können Sie Ihre limitierenden Glaubenssätze entlarven?

Selbstreflexion ist der erste Schritt. Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihre inneren Überzeugungen nachzudenken. Welche Aussagen über sich selbst oder Ihre Fähigkeiten tauchen immer wieder auf? Schreiben Sie diese auf. Fragen Sie sich dann: Sind diese Überzeugungen wirklich wahr, oder basieren sie auf alten, überholten Erfahrungen?

Hier sind einige Fragen, die Ihnen helfen können:

Woher kommt dieser Glaubenssatz? Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie diesen Satz zum ersten Mal gedacht haben? War es wirklich Ihre eigene Überzeugung oder haben Sie sie von jemand anderem übernommen?

Ist dieser Glaubenssatz noch hilfreich? Vielleicht hat er Ihnen in der Vergangenheit gedient, aber behindert er heute Ihren Fortschritt?

Welche Beweise sprechen gegen diesen Glaubenssatz? Oft neigen wir dazu, nur die Informationen wahrzunehmen, die unsere Überzeugungen bestätigen. Suchen Sie gezielt nach Beweisen, die zeigen, dass dieser Glaubenssatz falsch ist.

Wie Sie Ihre Glaubenssätze neu ausrichten

Sobald Sie Ihre limitierenden Glaubenssätze identifiziert haben, ist es Zeit, sie durch positive, unterstützende Überzeugungen zu ersetzen. Das ist kein einmaliger Prozess, sondern eine kontinuierliche Praxis. Jedes Mal, wenn ein limitierender Gedanke auftaucht, ersetzen Sie ihn bewusst durch eine stärkende Aussage.

Zum Beispiel:

- Anstatt „Ich bin nicht gut genug“ sagen Sie sich „Ich habe alles, was ich brauche, um erfolgreich zu sein.“
- Anstelle von „Das wird nie funktionieren“ denken Sie „Ich finde einen Weg, wie es funktionieren kann.“

Erfolgsgeschichten, die inspirieren

Viele erfolgreiche Menschen haben sich von ihren limitierenden Glaubensätzen befreit und dadurch Außergewöhnliches erreicht. Denken Sie an Thomas Edison, der hunderte Male scheiterte, bevor er die Glühbirne perfektionierte. Oder an Oprah Winfrey, die trotz widrigster Umstände ihre Träume verwirklichte. Diese Menschen haben nicht nur an ihre Fähigkeiten geglaubt, sondern auch ihre negativen Überzeugungen aktiv hinterfragt und überwunden.

Abschließende Gedanken

Limitierende Glaubenssätze können wie unsichtbare Fesseln wirken, die uns davon abhalten, unser volles Potenzial zu entfalten. Doch indem Sie diese Fesseln erkennen und sich von ihnen lösen, können Sie sich von alten Mustern befreien und neue Wege gehen. Nutzen Sie diese Erkenntnisse, um Ihre eigenen Glaubenssätze zu hinterfragen und neu auszurichten. Sie haben die Kraft, Ihre Gedanken zu verändern – und damit Ihr Leben.

Fangen Sie noch heute damit an, Ihre inneren Blockaden aufzulösen, und erleben Sie, wie sich Ihre Welt Schritt für Schritt verändert.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg zur inneren Freiheit!

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching

Interessantes aus meinen Blog



Mit Mentaltraining neue Wege im Leben entdecken

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Mentaltrainings und entdecken Sie, wie diese Praxis Ihr Leben nachhaltig verändern kann.

[Weiterlesen](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Vorschau auf die nächsten Events



Webinare in
Kooperation mit der
[onlineuniversity24](#)

Wie und das Leben im Hier und Jetzt helfen kann

Mittwoch - **11.09.2024** um **19:00 Uhr**

In diesem Online- (LIVE-) Seminar bekommen Sie den Schlüssel zu einem besseren und erfolgreicherem Leben.

[JETZT ANMELDEN](#)

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.