

# Glaubenssätze verändern und auflösen

*"Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster."  
(Anthony Robbins)*



Wer zahlreiche Selbstempathie-Prozesse gemacht hat, wird entdecken, dass er/sie immer wieder ähnliche Urteile über sich selbst fällt. Diese Urteile entspringen gewöhnlich inneren Glaubenssätzen. Glaubenssätze – seien sie bewusst oder unbewusst – steuern und filtern unsere Wahrnehmung, unser Fühlen und unser Verhalten. Unsere meisten Glaubenssätze sind gut, manche sind exzellent, und einige stehen uns im Weg, glücklich zu leben.

*Beispiele für limitierende Glaubenssätze sind: „Ich bin nicht wichtig“, „Ich bin nicht richtig, wie ich bin“, „Nur wenn ich etwas Besonderes leiste, bin ich liebenswert“, „Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein“, „Ich gehöre nicht dazu“, „Ich bin schwach“, „Ich bin nicht gut genug“, „Die Welt ist ein schlechter Ort“.*

Solche Glaubenssätze führen dazu, dass trotz widersprechender positiver Erfahrungen Gefühle von Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit oder ein Erleben von Wertlosigkeit beharrlich fortbestehen:

*Ein Patient hat die Wahnvorstellung, eine Leiche zu sein. Sein Psychiater fragt ihn behutsam konfrontierend: 'Können Leichen denn bluten?' Patient: 'Nein, sie sind blutleer.' Der Psychiater nimmt ein Skalpell und ritzt den Patienten in den Finger, bis ein Bluttröpfchen kommt. Der Patient erstaunt: 'Ich habe mich geirrt. Leichen bluten doch!'"*

In diesem Seminar werden wir mit erlebnisorientierten Methoden

- positive Glaubenssätze stärken
- destruktive Glaubenssätze verändern/auflösen

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-Trainer:innen erlebt haben.

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl: max. 12 Personen

Zeit / Ort: Sa., 25. April 2026 12-ca. 19 Uhr, So, 26. April 2026 9-16 Uhr, HH-Eimsbüttel

Seminargebühr: 400 €. Für Frühbucher:innen bis 30.11.2025: 360 €.

# Glaubenssätze verändern und auflösen

## *Rückmeldungen von Teilnehmer:innen:*

„Ich bin mit einem Wohlgefühl und großer Ruhe aus den Übungen herausgekommen.“

„Es ist so schön, wie meine Glaubenssätze sich verwandelt haben. Ich fühle jetzt ohne Wenn und Aber: ‚Ich bin liebenswert.‘“

„Ich hatte nach dem Seminar eine große Kraft in mir und bin dankbar, dass ich das Seminar besucht habe.“

„Ich bin ein Anderer als der, der ins Seminar gekommen ist.“

„Ich habe in den beiden Seminartagen Veränderungen erlebt und Werkzeuge in die Hand bekommen, wie ich daran weiterarbeiten kann.“

„Die Wurzel meines Glaubenssatzes ist gekappt.“

„Ich bin unendlich dankbar für all die schönen Dinge, die du uns im Seminar geschenkt hast.“

„Die Zeit verflog im Nu, und die Atmosphäre in der Gruppe war sehr, sehr schön.“

„Ich fühl mich beschenkt von dir und fühle mich beschenkt von mir.“

„Das Seminar war sehr heilsam.“

„Du schaffst einen Raum, in dem ich an mir arbeiten kann, und du machst diesen Raum sicher.“

„Die Methoden waren sehr nachvollziehbar.“

„In dem Glaubenssatz-Seminar habe ich an zwei richtig dicken innerlichen Kloppern gearbeitet, und das hat mich sehr glücklich gemacht.“

„Die Mentorentechnik hat in mir viel Nachklang gefunden. Ich bin mit tollen Worten rausgegangen, die mir bis heute Kraft geben.“

„Das Seminar Glaubenssätze hat inzwischen einige Folgen für mich und auch für meine Arbeit. Ich selbst fühle mich freier. Gerne arbeite ich mit der Übung ‚Positive Glaubenssätze stärken‘ in der Arbeit mit Suchtkranken, die doch eine hohe Scham über ihre Erkrankung und viele Selbstzweifel in der Abstinenz haben.“

„Viele Bausteine aus dem Seminar arbeiten auf wertvolle Weise weiter. Ich habe deutlich gespürt, dass sich etwas verändert hat. Und ich habe einen anderen Kontakt zu meinem Innenleben und eine andere Wahrnehmung dafür.“

„Ich bin so froh, dass ich das Seminar gebucht habe. Es war Baden in einer Kraftquelle.“