



# Drehe Deine negativen Glaubenssätze ins Positive

Es ist harte Arbeit, Deine Glaubenssätze zu verändern. Aber glaube mir: Es ist es wert!

Mit dieser Vorlage gebe ich Dir dafür das richtige Werkzeug an die Hand. In drei Schritten identifizierst Du Deine negativen Glaubenssätze, stellst sie auf den Prüfstand und drehst sie schließlich ins Positive.

# 1. Schritt: Was sind meine Glaubenssätze über Geld?

Gehe einfach mal in Dich und schreibe alle Redewendungen oder Sprüche auf, die Du mit Geld in Verbindung bringst. Glaubenssätze, die Dich prägen und an die Du selbst auch glaubst.

Beispiele sind:

- Geld verdirbt den Charakter.
- Aktien sind was für Zocker.
- Geld macht nicht glücklich.
- Das letzte Hemd hat keine Taschen.
- Über Geld spricht man nicht.

***Meine negativen Glaubenssätze über Geld:***

## 2. Schritt: Stimmen diese Glaubenssätze?

Jetzt prüfst Du, ob diese Glaubenssätze der Wahrheit entsprechen.

Lasse die Fakten die Arbeit tun. Dein Bauchgefühl stellt sich hinten an und Deine Vernunft übernimmt das Ruder.

Schaue Dir Deine alten Glaubenssätze aus dem ersten Schritt an und suche Beweise, ob sie auch wirklich stimmen – oder widerlege sie.

Ein Beispiel: **Geld verdirbt den Charakter**. Welche reichen oder vermögenden Menschen kennst Du persönlich? Schreibe Ihre Namen auf. Überwiegen bei ihnen schlechte Charaktereigenschaften, wie Geiz oder Egoismus? Oder überwiegen die positiven Eigenschaften, wie Großzügigkeit oder Hilfsbereitschaft?

**Prüfe auf diese Weise alle Deine Glaubenssätze.**

### 3. Schritt: Ich kehre meine negativen Glaubenssätze ins Positive.

Du hast in den ersten beiden Schritten Deine negativen Glaubenssätze identifiziert und auf den Prüfstand gestellt. Jetzt drehst Du sie ins Positive.

Nimm Dir wieder die Liste der Glaubenssätze und schreibe zu jedem davon einen kurzen Absatz, indem Du die positiven Seiten hervorhebst.

Als Beispiel nutze ich wieder den alten Glaubenssatz **Geld verdirbt den Charakter:**

Reiche Menschen sind oft großzügig – spenden einen Teil ihres Geldes und tun damit Gutes. Mit mehr Geld kann ich meine Zeit darauf fokussieren, anderen zu helfen. Ich kann mein Vermögen und Einkommen dafür nutzen, das Leben meiner Familie und Freunde zu verbessern und meine eigenen Lebensziele schneller erreichen.

Mein neuer Glaubenssatz:

**Geld gibt mir Freiheiten und macht mich zu einem glücklicheren Menschen.**

Glaubenssätze ändern sich nicht von heute auf morgen. Um sie zu anzupassen, musst Du sie Dir immer wieder ins Bewusstsein holen. Lese Deine neuen Glaubenssätze regelmäßig und erinnere Dich. Schreibe die wichtigsten positiven Glaubenssätze über Geld nieder und hänge sie Dir gut sichtbar auf.

Du kannst Dich bewusst dafür entscheiden, positiv über Geld zu denken. Nutze Deine Möglichkeit!