Glaubenssatz-Prüfung

Satz. Herkunft. Schutzauftrag. Preis. Neuer Versuch.

Manche Sätze in uns klingen nicht wie eine Meinung. Sie klingen wie eine Tatsache: „Ich bin noch nicht bereit." „Ich darf keinen Fehler machen." Oft hatten sie irgendwann einen guten Grund. Heute entscheiden sie trotzdem mit – leise, vernünftig und meistens unbemerkt.

Mit diesem Arbeitsblatt prüfst du einen einzigen Satz. Nicht, um ihn zu verurteilen, sondern um zu sehen, woher er kommen könnte, wovor er dich schützen will, was er dich heute kostet – und welchen kleinen neuen Versuch du jetzt wagst.

So gehst du vor

- Plane etwa 20 bis 30 Minuten ein und nimm einen Stift.
- Arbeite mit einer einzigen Situation und einem einzigen Satz.
- Schreib in Stichworten. Es gibt keine falschen Antworten.
- Wenn dich eine Frage stark belastet, pausiere. Du musst nicht alles heute beantworten.

Vorbereitung: Wähle eine Situation

Denk an eine konkrete Situation, in der du dich immer wieder zurückhältst, aufschiebst oder anders handelst, als du eigentlich willst. Zum Beispiel: etwas veröffentlichen, um etwas bitten, Nein sagen, eine Bewerbung abschicken, eine Idee zeigen, ein klärendes Gespräch beginnen.

Meine Situation in Stichworten:

1 Satz

Welcher Satz meldet sich?

Stell dir deine Situation vor. Welcher Satz meldet sich in dir – kurz bevor du zögerst, ausweichst oder aufschiebst?

Manchmal ist der Satz leise oder zeigt sich zuerst als Gefühl. Dann hilft es, einen Anfang zu vervollständigen: „Wenn ich das jetzt tue, dann …“ oder „Ich kann das nicht, weil …“

So können solche Sätze klingen:

- „Ich bin noch nicht bereit.“
- „Ich darf keinen Fehler machen.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Andere werden mich ablehnen.“
- „Ich muss erst alles perfekt beherrschen.“
- „Wenn ich sichtbar werde, kann ich scheitern.“
- „Ich muss stark sein.“
- „Ich darf niemanden enttäuschen.“

Schreib alle Sätze auf, die dir einfallen:

Wähle den Satz, der am stärksten zieht. Schreib ihn hier als einen einzigen Satz auf – so, wie er in dir klingt:

2 Herkunft

Woher könnte er kommen?

Woher könnte dieser Satz kommen? Welche früheren Aussagen, Erfahrungen, Beziehungen, Rollen oder wiederkehrenden Situationen könnten dazu beigetragen haben?

- Wer hat so etwas früher gesagt oder vorgelebt?
- In welcher Rolle hast du diesen Satz gebraucht – zum Beispiel in der Familie, in der Schule, im Freundeskreis oder im Beruf?
- Welche Erfahrungen haben ihn immer wieder bestätigt?

Es muss kein einschneidendes Erlebnis geben. Viele Sätze entstehen leise – durch Wiederholung.

Hinweis: Wenn dir keine bestimmte Erinnerung einfällt, ist das vollkommen in Ordnung. Beschreibe stattdessen, in welchen Situationen sich der Satz heute besonders vertraut anfühlt.

Meine Gedanken zur Herkunft:

3 Schutzauftrag

Wovor will er dich schützen?

Der Glaubenssatz ist nicht automatisch dein Feind. Vielleicht war er einmal ein intelligenter Schutzversuch.

Was könnte passieren, wenn du deinem Satz nicht folgst? Wovor will er dich bewahren?

Kreuze an, was passt. Mehrere Antworten sind möglich.

☐ Ablehnung	☐ Kritik	☐ Konflikt
☐ Beschämung	☐ Kontrollverlust	☐ Enttäuschung
☐ Sichtbarkeit	☐ Überforderung	☐ Verantwortung
☐ erneute Verletzung		
☐ Etwas anderes: _____		

Vervollständige: Mein Satz will mich davor schützen, dass ...

Und was hat er dir damit vielleicht einmal ermöglicht? (zum Beispiel Ruhe, Zugehörigkeit, Sicherheit, Anerkennung)

4 Preis

Was kostet er dich heute?

Was kostet es dich heute, weiter nach diesem Satz zu handeln?

Es geht nicht um Schuld. Der Preis zeigt dir nur, warum sich ein neuer Versuch lohnen könnte. Denk zum Beispiel an: Beziehungen, Selbstwert, Entscheidungen, Sichtbarkeit, Beruf, Geld, Lebensfreude, Gesundheit, Zeit oder verpasste Möglichkeiten.

Was tue ich wegen dieses Satzes?

Was lasse ich wegen dieses Satzes bleiben?

Was verliere oder verpasse ich dadurch?

Was wäre in einem Jahr wahrscheinlich noch genauso, wenn ich nichts verändere?

5 Neuer Versuch

Eine glaubwürdige Antwort und ein kleiner Schritt

Welche neue Antwort kannst du deinem alten Satz geben – eine, die du heute wirklich glauben kannst?

Nicht: „Ab heute bin ich vollkommen selbstbewusst und erfolgreich."

Sondern zum Beispiel: „Ich muss nicht vollkommen sicher sein, um einen kleinen Schritt zu machen."

Weitere Beispiele:

- „Ich darf sichtbar werden, obwohl Zweifel vorhanden sind."
- „Eine unfertige Handlung kann wertvoller sein als ein perfekter Plan."
- „Ich darf einen klaren Satz sagen, ohne mich vollständig erklären zu müssen."

Meine neue Antwort:

Glaubwürdigkeit von 0 bis 10 – kreise ein: Wie glaubwürdig ist diese Antwort für dich? Liegt dein Wert unter 5, formuliere sie kleiner und ehrlicher – zum Beispiel mit „Ich darf …", „Ich kann versuchen …" oder „Auch wenn …, kann ich …".

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jetzt folgt die Handlung. Sie sollte klein sein, in höchstens 30 Minuten machbar und für dich oder andere beobachtbar – zum Beispiel etwas veröffentlichen, eine Nachricht abschicken, einen klaren Satz sagen oder eine vorhandene Version für fertig erklären.

Mein neuer Versuch innerhalb der nächsten 24 Stunden ist:

Auf einen Blick

Deine Glaubenssatz-Prüfung

Mein alter Satz lautet:

Seine mögliche Herkunft ist:

Sein Schutzauftrag lautet:

Sein heutiger Preis ist:

Meine neue Antwort lautet:

Mein sichtbarer neuer Versuch innerhalb der nächsten 24 Stunden ist:

Ich erledige ihn bis: _____ Uhr am _____

Der alte Satz darf sich vertraut anfühlen. Trotzdem muss er nicht länger jede Entscheidung für mich treffen.

Dein nächster Schritt: Führe deinen neuen Versuch innerhalb der nächsten 24 Stunden aus. Nicht damit du sofort ein anderer Mensch wirst, sondern damit dein bisheriger Glaubenssatz zum ersten Mal einen sichtbaren Gegenbeweis bekommt.

Erkennen. Verstehen. Neu handeln.

Dieses Arbeitsblatt dient der persönlichen Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn eine

Mehr von SchattenSicht: schattensicht.de
Tiefer einsteigen: Buch "Befreie dein wahres Selbst"