



Heinrich Keßler

Arbeit mit und an Glaubenssätzen.

Das Dokument enthält Vorlagen für die Ermittlung von eigenen Glaubenssätzen zu grundlegenden Lebensthemen. Eine Liste ist für die Negativspirale vorbereitet, die andere für eine Positivspirale. Sie ist auch geeignet, die Glaubenssätze der Negativspirale inhaltlich „umzudrehen“ und in positive umzuwandeln.

Die eigenen Beispiele sind in kurzen, vollständigen Sätzen mit konkreten Aussagen oder konkreten Beschreibungen einzutragen, um mit ihnen arbeiten zu können. Stichworte oder Forderungen oder Wünsche sind in konkrete Beispiele aus dem eigenen Leben umzuformulieren. Die Arbeit ist gelungen, wenn sich die Antworten jeweils wie eine in sich schlüssige, anschauliche Geschichte lesen und vorlesen lassen. Die eine Geschichte ist eine Geschichte des Scheiterns, die andere eines persönlichen Erfolgs.

Das Original des Autors basiert aus dem Jahre 1980 wurde am 23.08.2017 aktualisiert und in die jetzige Form übertragen.

Autor:

Heinrich Keßler
Hornisgrindestraße 1
D-77767 Appenweier

Internet: <https://www.2000ff.de>



Negativspirale eines ungelösten, persönlichen Problems oder eines einschränkenden Glaubenssatzes.

		eigenes Beispiel:
1.	Ein persönliches Problem besteht.	
2.	Das Problem wird nach außen projiziert, um sich von ihm zu „befreien“ (symbolisch oder tatsächlich).	
3.	Das Problem bleibt ungelöst, nichts ändert sich.	
4.	Ein Gesinnungswandel tritt ein.	
5.	Das nach außen projizierte Problem stellt sich als Herausforderung dar.	
6.	Die Herausforderung ist der Ansporn zu Aktivitäten.	
7.	Die Ursache – das persönliche innere Problem bleibt weiterhin unerkannt.	
8.	Alles Tun, alle Veränderungen bleiben für die „Wahrnehmung“ unsichtbar oder erscheinen „winzig“.	
9.	Das persönliche Problem bleibt weiterhin ungelöst.	
10.	Nun fühlt man sich machtlos. Dies ist die schlimmste Art von resigniert sein.	



Positivbeispiel einer gelebten Fähigkeit oder eines förderlichen Glaubenssatzes.

		eigenes Beispiel:
1.	Eine persönliche Fähigkeit besteht.	
2.	Die Fähigkeit wird nach außen projiziert, um sie sich bestätigen zu lassen (symbolisch oder tatsächlich.	
3.	Die nach außen projizierte Fähigkeit stellt sich nun als Herausforderung dar.	
4.	Die Herausforderung ist der Ansporn für Aktivitäten.	
5.	Alles Tun, alle Veränderungen werden wahrgenommen, sichtbar und erscheinen als Bestätigung der Fähigkeit.	
6.	Die persönliche Fähigkeit wird gefestigt und ausgebaut.	
7.	Nun fühlt man sich machtvoll, ist weiter ermutigt und berechtigt hoffnungsvoll.	