



## UNTERSUCHE DEINE ÜBERZEUGUNG

Trage in der ersten Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen (verwende zusätzliches Papier, falls nötig). Während Du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

### DEIN GLAUBENSsatz

.....  
.....

**1. Ist das wahr?** (Ja oder Nein.  
Bei Nein gehe zu Frage drei.)

.....

**2. Kannst Du mit absoluter  
Sicherheit wissen, dass das  
wahr ist?** (Ja oder Nein.)

.....

**3. Wie reagierst Du, was  
passiert, wenn Du diesen  
Gedanken glaubst?**

.....  
.....

a.) Bringt dieser Gedanke  
Frieden oder Stress in Dein  
Leben?

.....  
.....

b.) Welche Bilder aus der  
Vergangenheit und der  
Zukunft siehst Du, und welche  
körperlichen Empfindungen  
tauchen auf, wenn Du diesen  
Gedanken denkst und Zeuge  
dieser Bilder wirst?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

c.) Welche Gefühle tauchen auf,  
wenn Du diesen Gedanken  
glaubst?

.....  
.....

d.) Beginnen sich Zwänge und  
Süchte zu zeigen, wenn Du den  
Gedanken glaubst? (Lebst Du  
sie mit einem der folgenden  
Dinge aus: Alkohol, Drogen,  
Einkaufen, Essen, Sex,  
Fernsehen, Computer?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

e.) Wie behandelst Du andere  
Menschen oder Dich selbst,  
wenn Du diesen Gedanken  
glaubst?

.....  
.....  
.....  
.....

