



**FLORIAN KLÄGER**  
Veränderung erLeben



## Negative Glaubenssätze

Diese sog. Lebensgrundsätze sind ein treuer Begleiter in unserem Alltag und leiten uns unbewusst in eine Richtung, die wir uns bewusst nicht wünschen. Sie können beispielsweise ein Garant sein, dass die Person Erfolg oder Misserfolg hat, dass die Person offen oder ängstlich durch die Welt geht oder auch motivierend oder bremsend wirkt. Diese negativen Glaubenssätze bestimmen maßgeblich unser Verhalten, Denkweise sowie Weltanschauung, da sie im Unterbewusstsein stark verankert sind. Sie entstehen durch Kindheitserlebnisse, Erziehung, Einstellung, Werte und Erfahrungen.

Ein Teil meiner Coaching-Dienstleistung besteht darin, diese Glaubenssätze zu erkennen, zu hinterfragen und zu lösen. Die Technik zum Lösen ist einfach. Auf die gleiche Weise können auch negative Emotionen, körperliche Symptome und Schmerzen gelindert oder aufgelöst werden.

Gebe Deinem Leben eine neue, bewusste Richtung!

Ich lade Dich gerne zu meinem nächsten Vortrag oder Tagesworkshop zum Erlernen der Methode ein. **Einmal erlernt, hast Du ein Tool, dass Du Dein ganzes Leben zur Emotionsregulation einsetzen kannst!** Die meisten Menschen wissen leider nicht, was sie negativen Emotionen entgegensetzen sollen! Weitere Informationen zu Terminen, Funktionsweise und Anwendungsbereiche der Methode sowie Hintergrundinformationen findest Du auf meiner Website [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com)

## Vorgehensweise zum Lösen von negativen Emotionen



### Florian Kläger

MindFlow-Coaching  
Talbachstraße 17  
78194 Immendingen  
Deutschland

### Geschäftsführer: Florian Kläger

Telefon: 0157-83932275  
E-Mail: [info@florianklaeger.com](mailto:info@florianklaeger.com)  
Web: [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com)

### Bankverbindung

Kto.Inh. Florian Kläger  
Volksbank Stuttgart  
IBAN: DE13600901000438700007  
BIC: VOBAD533

## 80 negative Glaubenssätze – Trifft einer auf Dich zu?

- Ich bin nicht gut genug
- Männer sind schlecht
- Ich bin ein Pechvogel
- Immer passiert mir das
- Die anderen sind besser als ich
- Ich muss alles alleine schaffen
- Alle lachen über mich
- Keiner mag mich
- Keiner versteht mich
- Alle Menschen wollen mir was böses
- Niemand hält es lange mit mir aus
- Keiner interessiert sich für mich
- Keiner hört mir zu
- Ich habe nichts zu sagen
- Ich darf nicht widersprechen
- Ich muss lieb sein
- Ich muss hilfsbereit sein
- Ich darf nicht laut werden
- Ich muss mich hinten an stellen
- Ich muss mich fügen
- Aus mir wird sowieso nichts werden
- Ich darf keinen Erfolg haben
- Das steht mir nicht zu
- Ich bin keine Frau
- Ich muss bescheiden sein
- Ich darf nicht auffallen
- Ich bin fehlerhaft
- Ich störe
- Was ich sage, ist unwichtig
- Ich kriege nichts auf die Kette
- Ich bin unsportlich
- Ich bin undankbar
- Ich bin schlecht
- Ich bin ein Tollpatsch
- Ich muss die Beste sein
- Ich muss es allen Recht machen
- Ich muss mich beeilen
- Ich muss schnell essen
- Nimm dich nicht so wichtig
- Ich darf nichts wegwerfen
- Ich muss hart arbeiten
- Alle reichen Leute sind Betrüger
- Im Dunkeln ist es gefährlich
- Männer weinen nicht
- Geld ist schmutzig
- Männer sind Schweine
- Als Frau wirst du immer benachteiligt
- Das Leben ist schwer
- Die Welt ist nun mal ungerecht
- Frau am Steuer, Ungeheuer
- Das Leben ist kein Ponyhof
- Geld regiert die Welt
- Wer rastet, der rostet
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
- Glück im Spiel, Pech in der Liebe
- Reden ist silber, Schweigen ist gold
- Erfolg macht einsam
- Wer schön sein will, muss leiden
- Übermut tut selten gut
- Liebe macht blind
- Haste was, biste was
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Ohne Fleiß kein Preis
- Ich bin ein Chaos
- Ich bin ungeduldig
- Ich bin ein Ja-Sager
- Ich muss alles perfekt machen
- Ich bin ein Verlierer
- Ich bin nicht intelligent genug
- Ich darf nicht nach Reichtum streben
- Meine Krankheit ist unheilbar
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich bin zu alt
- Ich habe nicht genügend Zeit
- Ich bin wertlos
- Ich bin ein Taugenichts

Wie viele negative Glaubenssätze haben auf Dich zugetroffen? Ich möchte Dich ermutigen, Dir Zeit für verändernde Gedanken zu nehmen und die alten Glaubensmuster loszulassen. Sei am Anfang nicht ungeduldig mit Dir selbst, wenn es anfangs nicht so klappen sollte, wie Du es Dir vorstellst.

Herzliche Grüße und bis bald  
Florian Kläger



**Florian Kläger**

MindFlow-Coaching  
Talbachstraße 17  
78194 Immendingen  
Deutschland

**Geschäftsführer: Florian Kläger**

Telefon: 0157-83932275  
E-Mail: [info@florianklaeger.com](mailto:info@florianklaeger.com)  
Web: [www.florianklaeger.com](http://www.florianklaeger.com)

**Bankverbindung**

Kto.Inh. Florian Kläger  
Volksbank Stuttgart  
IBAN: DE13600901000438700007  
BIC: VOBAD533