

## Das Journal – Deinen Glaubenssätzen auf der Spur

Um Deinen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen, ist es wichtig, dass Du Dich von jetzt ab täglich immer wieder beobachtest.

Was denkst Du? Wie fühlst Du? Wie handelst Du?

Beobachte Deine Gedanken, beobachte Deine Sprache und beobachte Dein Kind!  
**Dein Kind ist Dein bester Spiegel!**

Mach Dir diese Beobachtung zur Gewohnheit und schreibe in den nächsten Wochen ein Journal.

Mit dem Aufschreiben Deiner Beobachtungen und Gedanken kannst Du tiefer eintauchen in Dein Unterbewusstsein.

Sei besonders wach für Situationen in denen Du gestresst bist, in denen es zu Streit und Auseinandersetzungen kommt, in denen Du Dich ärgerst, unzufrieden oder sauer bist mit Dir, Deinem Kind oder anderen Personen.

Beobachte Dich, wenn Du große Müdigkeit oder Druck verspürst, wenn Du denkst, Dir wird alles zu viel und Du am liebsten alles hinschmeißen würdest.

Wenn Du merkst, dass wieder so ein Moment gekommen ist, dann nimm Dein Journal. Und schreibe Deine Beobachtungen hinein. In Form einer Tabelle oder als fortlaufender Text, das ist völlig egal.

Situation beschreiben	Gefühle und körperliche Symptome	Gedanken
Beschreibe die Situation (was, wo, mit wem)  Beispiel: Ich mache gerade das Abendessen in der Küche. Ich bitte mein Kind den Müll runterzubringen. Es muffelt nur rum und geht.	Was spürst Du, und wo sitzt dieses Gefühl? Was für ein Gefühl kommt dort hoch?  Spürst Du irgendwo einen Druck, ein Ziehen, Pochen, Flattern? Wo sitzt es? Im Bauch, im Hals, im Herzen, in der Brust? Was verspürst Du? Angst? Wut? Trauer? Atme dort tief hin.  Beispiel: Mir wird heiß. Ich spüre Enge im Hals! Ich merke, wie ich wütend werde. Atme tief zu dieser engen Stelle im Hals hin. Was spürst Du? Bleib da mindestens 1min dran.	Welcher Gedanke kommt Dir?  Vielleicht siehst Du Dich in einer Situation in Deiner Kindheit. Du wolltest etwas haben und wurdest ignoriert.  Vielleicht kommt Dir der Glaubenssatz: „Keiner sieht mich.“ In den Sinn.  Falls Dir keine Begebenheit kein Satz einfällt dann klappe dein Journal zu.

Kann sein, dass Du 10, 15, 20 mal am Tag Dein Journal aufklappst eine Situation beschreibst und es will Dir kein Glaubenssatz einfallen.

Bleibe da trotzdem dran! Dein Unterbewusstsein wehrt sich. Es will die unangenehmen Gefühle nicht unbedingt fühlen und drückt sie deshalb weg.

Um Glaubenssätze zu entkräften ist es von großer Bedeutung die Gefühle zuzulassen! Erst dann wird sich etwas ändern.

Herzlichst Anja