

# MENTORING

## MODUL 1: DU ÜBER DICH

### AUFGABE 2

**Du hast dir bereits Gedanken zu deinen Glaubenssätzen gemacht**  
**Erzähle mir DEINE negativen Glaubenssätze!**

### Wir schauen nun tiefer!

Mit der letzten Aufgabe hast du dich mit deinen Schwächen und Stärken befasst. Dabei ging es nicht nur darum, wie du dich siehst, sondern auch wie andere dich sehen.

Die Eigenschaften, die du umschrieben hast erklären dir vielleicht plötzlich dein Verhalten in bestimmten Situationen.

#### **Deine Eigenschaften sind der Ausdruck deiner Werte!**

Aber hast du mal darüber nachgedacht, dass du vielleicht nicht alle Werte ausdrückst oder vielleicht andere Werte nach außen hin zeigst, als die, die du eigentlich vertretest?

Der Grund dafür sind unsere vermeintlichen “Schwächen” oder “schlechtere Eigenschaften”.

#### **Die Frage ist:**

#### **Sind das wirkliche DEINE Schwächen?**

Durch viele Erkenntnisse der Wissenschaft wissen wir heute: Wir sind oft gar nicht selbst verantwortlich für unsere Schwächen.

Häufig resultieren sie aus Ereignissen, Personen und Aussagen aus der Vergangenheit.

**Nehme deine Top 5 Schwächen:**

**A: Schwäche**

**B: Gedanken über Ursache**

**C: Resultierender Glaubenssatz**

**Das hat eine ganze Menge Kraft gekostet, aber glaube mir:**

**Es hat sich gelohnt!**

Denn was wir jetzt machen, hilft uns, diese Glaubenssätze immer mehr aus unserem Leben zu eliminieren.

Wir wissen beide: Das geht nicht von heute auf morgen.

**Aber wo kein Anfang ist, ist auch kein Ende!**

Also möchte ich, dass du nun ganz tief in dich gehst:

Für jeden negativen Glaubenssatz definierst du eine gute Affirmation.

Zu meinem Beispiel mit dem negativen Glaubenssatz folgte meine Affirmation: Ich bin stark und kompetent genug, um Menschen & Fakten zu hinterfragen, unbedeutend davon, wie alt, mächtig, kompetent die Person ist und welches Geschlecht es hat.

Ordne jedem Glaubenssatz eine Affirmation zu.

Du darfst auch weitere Affirmationen aufzählen, die du fühlst, während du in dieser Energie bist.

Deine Aufgabe: Notiere deine TOP 20 Affirmationen auf der nächsten Seite (oder auf weiteren Extrablättern). Nehme diese Affirmationen als Audio Datei auf und sende sie mir zusätzlich auch als Audio Datei.

## Deine TOP 20 Affirmationen:

**Das hat eine ganze Menge Kraft gekostet, aber glaube mir:**

**Es hat sich gelohnt!**

Da wir direkt so positiv gestimmt sind, machen wir mit den Stärken und den “guten Eigenschaften” weiter.

**Gute Eigenschaften sind nichts wert, wenn sie keine konkreten Auswirkungen haben, die jemandem nutzen.**

Also schauen wir uns nun deine Stärken noch einmal an und fragen uns, welche positiven Auswirkungen haben sie:

Mein Beispiel: Fleißig

Auswirkung: Mein Fleiß hilft mir dabei, Aufgaben und Projekte durchziehen zu können und mich schneller an mein Ziel zu bringen.

Jetzt bist du dran:

**Nehme deine Top 5 Stärken**

**A: Stärke**

**B: Auswirkung**
