

Mögliche Glaubenssätze!

Das ist eine Reihe von Glaubenssätzen die ich dir hier gebe. Lese sie nach der Reihe und überall dort wo du ein spontanes Gefühl, also wo es dich a bisserl reißt, das weißt darauf hin, das es da bei dir auf Resonanz stößt d.h. es hat etwas mit dir zu tun. Schau da genauer hin und untersuche ihn dann! Das sind nur Beispiele damit du weißt worum es geht. Du kannst aber davon ausgehen, dass alle: Ich sollte..Ich müsste... ich sollte nicht....Ich darf nicht...usw.

- Der/Die kann sowieso mehr trainieren als ich.
- Der/Die andere hat viel bessere Trainingsmöglichkeiten als ich.
- Ich muss 24 h an der Seite meiner Kinder sein, sonst bin ich eine schlechte Mama/schlechter Papa.
- Ich darf mir nichts gönnen sonst bin ich eine schlechte Mama/ ein schlechter Papa!
- Wenn ich auf mich schaue bin ich eine schlechte Mama/ ein schlechter Papa!
- Ich muss 24h für meine Kinder da sein!
- Ich muss 24h für meine Frau/meinen Mann da sein!
- Die anderen sind sowieso alle gedopt!
- Da komm ich nie hin!
- Ich bin zu alt um....!
- Ich muss 24h für meine Familie da sein!
- Ich habe keine Zeit!
- Ich bin nicht gut genug!
- Ich habe diese körperlichen Voraussetzungen nicht!
- Das schaff ich nie!
- Ich habe diese Trainingsmöglichkeiten nicht (Die ich haben sollte!)
- Meine (Trainings)Möglichkeiten passen nicht für große Leistungen (um mein ganzes Potential auszuschöpfen)!
- Ein Trainingsplan stresst mich! (Ist es wirklich der Plan?)
- Der/Die, muss nicht so viel arbeiten als ich!

- Der/Die, hat nicht so einen anstrengenden Job wie ich!
- Der/Die hat ja keine Familie zu hause! (Wenn dem so ist, bringt es dich weiter oder hemmt es dich?)
- Die/Der hat viel mehr Geld als ich, der/die kann sich`s ja richten!
- Die/Der hat ja nicht so viele Probleme wie ich!
-

.....Ich denke jetzt du weißt um was es geht! Falls es da noch etwas gibt was dich hemmt, forsche und untersuche es mit den Fragen, die ich dir gegeben habe! Frag dich auch immer wessen Angelegenheit es ist: „Ist es meine oder ihre/seine Angelegenheit um die ich mich da gerade kümmere!“