

**Hier sind 10 Fragen, die dazu beitragen können,
verdeckte hinderliche Glaubenssätze zu erkennen:**

1. Was denke ich über meine Fähigkeiten in dieser Situation?
2. Welche negativen Konsequenzen befürchte ich, wenn ich etwas Neues versuche?
3. Welche Situationen vermeide ich aufgrund von Angst oder Unsicherheit?
4. Wie reagiere ich auf Misserfolg und wie beeinflusst das mein Verhalten in Zukunft?
5. Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?
6. Was denke ich über meinen Selbstwert im Vergleich zu anderen?
7. Welche Gedanken habe ich, wenn ich über meine Vergangenheit nachdenke?
8. Wie beeinflussen meine Erfahrungen meine Sicht auf zukünftige Möglichkeiten?
9. Gibt es wiederkehrende negative Gedanken, die ich über mich selbst habe?
10. Was würde ich einem Freund raten, wenn er in meiner Situation wäre?

Durch das Nachdenken über diese Fragen kann man die eigenen Glaubenssätze besser verstehen und möglicherweise hinderliche Muster erkennen, die es zu ändern gilt.