

DER GEDANKEN-RESET

*Die 20+ häufigsten unbewussten
Denkblockaden – und wie du deine
Handbremse im Kopf löst.*



**„Du musst nicht erst repariert werden. Du darfst
nur aufhören, Geschichten zu glauben, die gar
nicht wahr sind.“**

Einleitung

Gedanken sind mächtig. Sehr mächtig sogar. Wenn du bedenkst, dass es die Gedanken sind, welche unsere Gefühle verursachen, beginnst du zu verstehen, wie wertvoll es ist, die eigenen Denkmuster regelmässig zu hinterfragen.

Wenn wir es mal auf körperlicher Ebene anschauen, dann löst jeder Gedanke einen Hormoncocktail aus, der direkt an jede einzelne Zelle verteilt wird.

Für eine Zelle gibt es keine 'guten' oder 'schlechten' Hormone – Hormone sind für sie einfach nur **Postboten mit Nachrichten.**

Eine Zelle bewertet nicht, ob eine Nachricht 'gut' oder 'böse' ist. Sie liest einfach die Botschaft und reagiert darauf. Selbst ein Stresshormon wie Cortisol ist für die Zelle nicht 'schlecht', sondern bedeutet für sie nur: 'Achtung, jetzt bitte Energie bereitstellen!'"

„Das Problem dabei: Der Körper ist ein Gewohnheitstier. Wenn du jahrelang gestresst oder besorgt bist, gewöhnt sich die Zelle an diese ständige Dosis Stresshormone – sie baut sogar mehr Empfänger dafür auf. Das Hormon wird zu ihrer **chemischen Lieblingsspeise**.

Fehlt diese Speise plötzlich, weil du versuchen willst, ruhig zu bleiben, 'hungert' die Zelle. Sie meldet dem Unterbewusstsein: 'Hey, wo bleibt mein gewohntes Signal?'

Dein Unterbewusstsein schickt dir daraufhin ganz automatisch wieder stressige oder ängstliche Gedanken, nur um den Körper wieder mit den gewohnten Hormonen zu versorgen. Du wirst gewissermaßen süchtig nach deinen eigenen, ungemütlichen Gefühlen.“

Mit der folgenden Übung erlebst du innert kürzester Zeit, wie Gedanken deine Gefühle steuern.



Schritt-für-Schritt Anleitung

Schritt 1: Lies dir die folgenden Glaubenssätze einzeln durch und markiere dir diejenige, mit welchen du in Resonanz gehst oder welche dich triggern.

Schritt 2: Finde einen Moment in der Vergangenheit, egal wie lange dies her ist, wo du diesen Gedanken hattest.

Schritt 3: Gehe nochmals in die Situation und spüre wie sich dieser Gedanke angefühlt hat. Wenn du möchtest, mach dir Notizen, was du bemerkst

Schritt 4: Bleibe in der Situation, aber nun kehrst du den Gedanken ins Gegenteil. Beispielsweise wird aus dem ersten Gedanken «ich gehöre nicht dazu» der neue Satz «ich gehöre dazu»

Schritt 5: Nimm wahr, wie dein Körper auf diesen neuen Satz reagiert. Vielleicht spürst du Erleichterung, einen tiefen Atemzug oder einfach etwas mehr Weite im Brustkorb.



Herzlichen Glückwunsch: Du hast deiner Zelle gerade genau in diesem Moment ein völlig neues chemisches Signal gesendet und damit begonnen, alte Muster zu durchbrechen.

Glaubenssatz - Liste

1. 👑 **Kategorie: Selbstwert & Identität** (Der Kern fast aller inneren Blockaden)

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich bin wertlos.“

„Ich gehöre nicht dazu.“

„Ich bin zu kompliziert / zu anders / falsch verdrahtet.“

„Ich muss stark sein.“

„Ich darf keine Fehler machen“

„Ich muss zuerst noch an mir arbeiten“

„Ich bin zu dumm / zu blöd“

„Ich darf nicht weinen“

„Ich darf mich nicht zeigen“



2. 💰 Kategorie: Geld & Wohlstand

(Sicherheits- und Wertschätzungsblockaden)

„Geld verdirbt den Charakter.“

„Reiche Menschen sind gierig / egoistisch etc.“

„Für viel Geld muss man hart schuften.“

„Über Geld spricht man nicht.“

„Ich bin einfach nicht gut im Umgang mit Geld.“

„Es ist nicht genug für alle da.“

„Wenn ich viel Geld habe, nehme ich es anderen weg.“



3. 🌿 **Kategorie: Gesundheit, Körper & Energie** (Überlastungs- und Leistungsmuster)

„Mein Körper lässt mich ständig im Stich.“

„Mein Körper sollte nicht so dick / dünn sein.“

„Mein Körper sollte mehr Muskeln / keine Cellulite usw, haben.“

„Ich muss immer 110 % geben.“

„Auf meinen Körper kann ich mich nicht verlassen.“

„Erst wenn alle Aufgaben erledigt sind, darf ich mich ausruhen.“

„Krankheit ist ein Zeichen von Versagen / Schwäche.“



Zum Schluss:

Vergiss nicht: Veränderung ist wie ein neuer Pfad im Wald.

Dein altes Denkmuster ist wie eine Autobahn – super leicht zu befahren, aber sie führt dich immer an denselben ungemütlichen Ort. Dein neuer Glaubenssatz ist zuerst nur ein kleiner Trampelpfad.

Jedes Mal, wenn du diese Übung machst, feilst du an diesem neuen Pfad, bis er breit und mühelos befahrbar wird. **Bleib dran:** Gib deinen Zellen die Chance, sich an dein neues, gutes Gefühl zu gewöhnen!



Über mich & Dein Weg



Hi, ich bin Simone
von simoTERA

**„Verändere deine Gedanken,
verändere dein Leben.“**

Löse innere Blockaden, nutze
deine eigene Kraft und gestalte ein
Leben, das sich von innen heraus
richtig anfühlt..

BEREIT, DIE FESSELN IM KOPF ABZULEGEN?

||

Das Erkennen von Glaubenssätzen ist der erste Step.

||

Das Auflösen der nächste.

||

Lass uns in einem kostenlosen Erstgespräch deine stärksten
Blockaden im Detail anschauen.

[JETZT KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH SICHERN](#)