

Hast du blockierende Glaubenssätze?

Mach den Test!



© Erziehungshelden

Wie weit bist du aktuell?

Meine nachfolgende Sammlung an Fragen gibt dir eine Orientierung und Entscheidungshilfe, ob bestimmte Glaubenssätze dich in deinem Alltag und deiner Rolle als Mutter oder auch als Vater unbewusst blockieren – und ob du bereit bist, daran zu arbeiten.

Wir alle tragen Überzeugungen in uns, die uns oft gar nicht bewusst sind. Manche helfen uns, aber andere setzen uns unter Druck, halten uns klein oder hindern uns daran, das Leben zu führen, das wir uns eigentlich wünschen. Diese Reflexionsfragen sollen dir dabei helfen, zentrale Muster zu erkennen, die dich vielleicht schon lange begleiten.

Die Sammlung ist nicht vollständig und nicht allumfassend – aber sie bringt dich den Antworten näher, die früher oder später entscheidend für dich sein können. Das Wichtigste ist:

Wenn du dich mit deinen Glaubenssätzen auseinandersetzt, hast du bereits den ersten Schritt gemacht. Und dieser Schritt ist riesig! Die meisten bleiben unbewusst in ihren Mustern gefangen. Aber du bist hier – und das bedeutet, dass du bereit bist, hinzuschauen und etwas zu verändern. Mega gut! Ich freue mich sehr für dich!

Also lass uns die Reise beginnen. Ich wünsche dir viel Freude und viele Aha-Momente mit den Fragen. Bei Unsicherheiten oder Fragen bin ich natürlich für dich da – alle Infos dazu findest du auf der letzten Seite dieses Workbooks.

Im Test ist die Rede von Müttern und Frauen, natürlich können die Fragen genauso auch auf Väter und Männer angewendet werden.

Mache den Test

In diesem Test findest du Beispiele für blockierende Glaubenssätze für Eltern – mit passenden Reflexionsfragen, um herauszufinden, ob sie dich betreffen.

„Ich muss alles alleine schaffen.“

Viele Mütter fühlen sich verantwortlich für alles – Haushalt, Kinder, Arbeit – und denken, sie dürfen keine Hilfe annehmen, weil das sonst bedeutet, dass sie „versagen“.

Wann hast du das letzte Mal bewusst um Hilfe gebeten?

Wie würdest du eine Freundin sehen, die sich Unterstützung holt – würdest du sie als „schwach“ oder „klug“ ansehen?

Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte, wenn du mal sagst: „Ich brauche eine Pause“?

Mache den Test

„Ich muss perfekt sein, damit ich eine gute Mutter bin.“

Viele Frauen glauben, dass sie immer ruhig, geduldig, liebevoll und organisiert sein müssen – und wenn sie mal schreien, gestresst sind oder keine Lust auf Spielen haben, fühlen sie sich schuldig.

Was bedeutet „perfekt“ für dich? Wo hast du gelernt, dass eine gute Mutter so sein muss?

Kennst du eine Mutter, die du bewunderst? Ist sie wirklich immer perfekt?

Was würde dein Kind sagen – braucht es eine perfekte Mama oder eine glückliche Mama?

Mache den Test

„Erst die anderen, dann ich.“

Viele Mütter stellen ihre eigenen Bedürfnisse hinten an und denken, dass es egoistisch ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen.

Wann hast du das letzte Mal etwas nur für dich gemacht?

Wie wäre dein Leben, wenn du dich selbst wie eine Priorität behandeln würdest?

Was würde sich für deine Familie verändern, wenn du zufriedener wärst?

Wenn du dich selbst ständig an letzte Stelle setzt – was lernen deine Kinder dann über Selbstfürsorge?

Wenn dein Kind erwachsen wäre und sich selbst so behandeln würde wie du dich jetzt – was würdest du ihm raten?

Mache den Test

„Meine Gefühle sind nicht so wichtig.“

Viele Menschen, besonders Mütter, haben gelernt, ihre eigenen Gefühle zurückzuhalten, um „stark“ für andere zu sein. Sie schlucken Wut, Traurigkeit oder Erschöpfung herunter, um keinen „Stress“ zu machen.

Was würde passieren, wenn du deine Gefühle offen zeigen würdest?

Was hast du als Kind über das Zeigen von Gefühlen gelernt?

Würdest du wollen, dass dein Kind seine Gefühle so unterdrückt wie du es tust?

Mache den Test

„Ich darf keine Fehler machen.“

Der Perfektionismus-Glaubenssatz: Viele denken, dass Fehler sie als Person weniger wert machen.

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du einen Fehler machst?

Welche Fehler haben dir in der Vergangenheit geholfen zu wachsen?

Was würdest du deinem Kind sagen, wenn es Angst vor Fehlern hat?

Mache den Test

„Wenn ich Nein sage, bin ich egoistisch.“

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, Grenzen zu setzen, weil sie Angst haben, andere zu enttäuschen.

Was passiert, wenn du immer Ja sagst, obwohl du Nein meinst?

Würdest du eine Freundin egoistisch nennen, wenn sie sich eine Pause nimmt?

Wie fühlst du dich, wenn du deine eigenen Bedürfnisse ignorierst?

Mache den Test

„Ich bin nur liebenswert, wenn ich etwas leiste.“

Menschen mit diesem Glaubenssatz haben das Gefühl, immer produktiv sein zu müssen, um Anerkennung zu verdienen – egal ob im Job, im Haushalt oder in der Erziehung.

Woher kommt dein Gefühl, dass du immer leisten musst?

Was passiert, wenn du dich mal einfach ausruhst – kannst du das genießen oder fühlst du dich schuldig?

Würdest du dein Kind nach seiner Leistung bewerten oder einfach lieben, weil es da ist?

Wie geht es weiter?



Im schlimmsten Fall hat dich dieser Test verunsichert oder frustriert – vielleicht hast du gemerkt, dass dich einige Glaubenssätze stärker beeinflussen, als dir bewusst war.



Wenn das so ist, **sieh es als Chance!** Die Erkenntnis ist der erste Schritt zur Veränderung. Jetzt kannst du bewusst entscheiden, wie du weiter damit umgehen möchtest.



Im besten Fall hast du erkannt, dass du bereits auf dem richtigen Weg bist. Vielleicht hast du einige deiner blockierenden Glaubenssätze identifiziert und kannst nun die nächsten Schritte gehen. **Herzlichen Glückwunsch!**



Du fühlst dich gestärkt, hast neue Erkenntnisse gewonnen und möchtest direkt loslegen. Doch vielleicht sind da auch Unsicherheiten – wie schaffst du es, diese neuen Erkenntnisse wirklich in deinen Alltag zu integrieren?



Vielleicht möchtest du dich **mit anderen Müttern** austauschen, die ähnliche Erfahrungen machen?



Oder dein Umfeld hält dich (bewusst oder unbewusst) klein und gibt dir das Gefühl, dass Veränderung schwierig oder gar unmöglich ist.

Wie geht es weiter?



Aber du hast jetzt die Wahl: Bleibst du in alten Mustern stecken – oder nutzt du diese Erkenntnisse, um wirklich etwas zu verändern? 💡✨

Als Mama von zwei wunderbaren Kindern, die übrigens auch gerade mal 2 Jahre alt sind, kann ich dir sagen: **Es geht – und es lohnt sich!** Du brauchst einen Plan, Fokus und Unterstützung. Und dann wirst du schneller Veränderungen sehen, als du es für möglich hältst – während andere sich noch wundern, wie du das geschafft hast!

Daher mein Angebot:

Hole dir meinen **Glaubenssätze-Intensivkurs** für Eltern und verändere nicht nur dein Leben, sondern auch das deines Kindes!



👉 **Hier geht's direkt zum Kurs**

💬 Falls du lieber 1:1 an deinen Glaubenssätzen arbeiten möchtest, **schenke** ich dir ein erstes Gespräch. So können wir gemeinsam herausfinden, was du wirklich brauchst, um nachhaltig etwas zu verändern.

Ich freue mich auf dich! 😊✨

Alles Liebe,
Sabrina



Termin vereinbaren!

