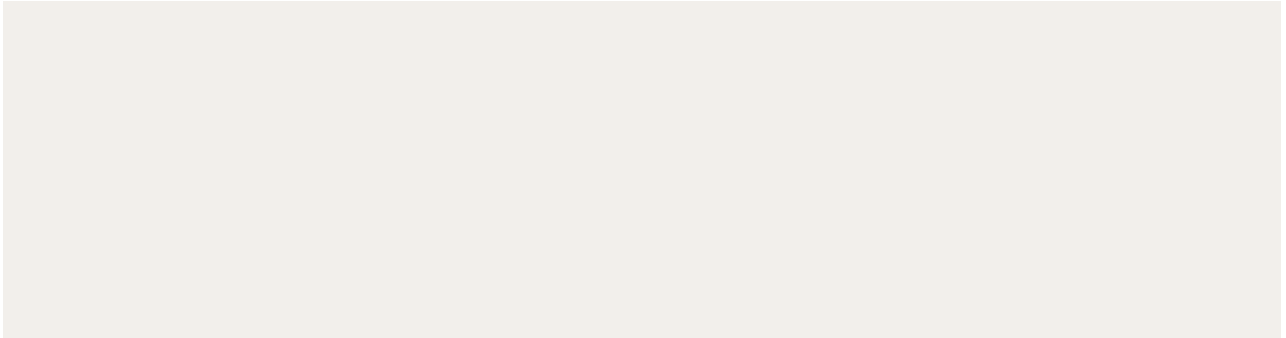


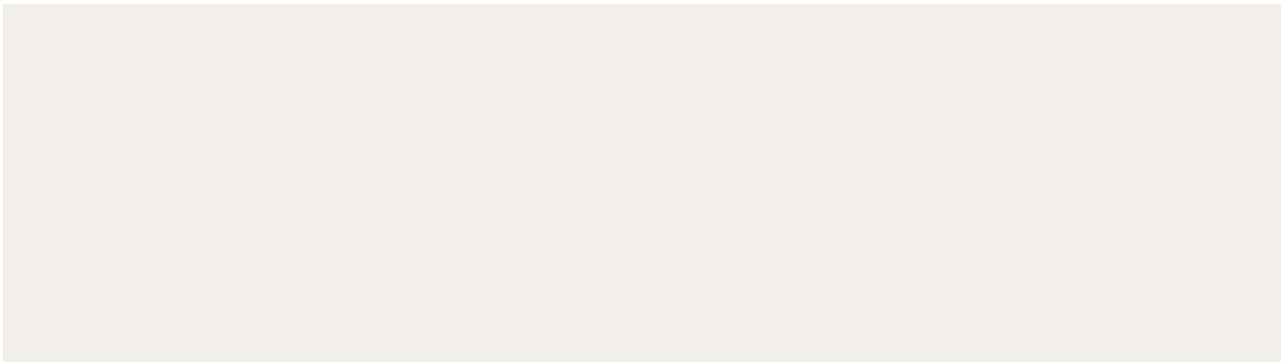
## Selbstfürsorge bremsende Glaubenssätze

Wie würden sich die beiden folgenden Beispiele auf dein Verhalten auswirken, wenn du sie für wahr hieltest? Inwiefern sabotieren sie die Absichten, sich gesünder zu ernähren und mehr/besser zu schlafen? Wie könntest du sie umformulieren, um sie zu entschärfen?

*„Nur langweilige Leute gehen abends früh ins Bett.“*



*„Mich durchgehend vegan/keto/paleo/o.ä. zu ernähren, schaffe ich doch niemals.“*



Was würdest du gern umsetzen, bei dem du sofort denkst, „das schaffe ich eh nicht, weil...“? Überlege dir, wie viel Wahrheit in diesen Zweifeln steckt. Wie könntest du sie umformulieren?

