

*Woche 1: Der Ruf deiner Wahrheit*

**Fokus: Selbstwahrnehmung & Entlarvung  
von Fremdprogrammen**

**Übungen:**

- Schreibe 10 Sätze auf, die du oft über dich denkst.
- Markiere, welche davon wirklich deine eigenen Gedanken sind und welche du übernommen hast.
- Formuliere 3 neue, wahrhaftige Sätze über dich.

*Negativer Glaubenssatz: „Ich bin nicht genug.“*

**Übung zum Auflösen:**

- Schreibe Beweise auf, warum dieser Satz nicht wahr ist.
- Finde 3 neue positive Glaubenssätze, die dich stärken.

Reflexionsfrage: Welche Masken trägst du im Alltag – und warum?