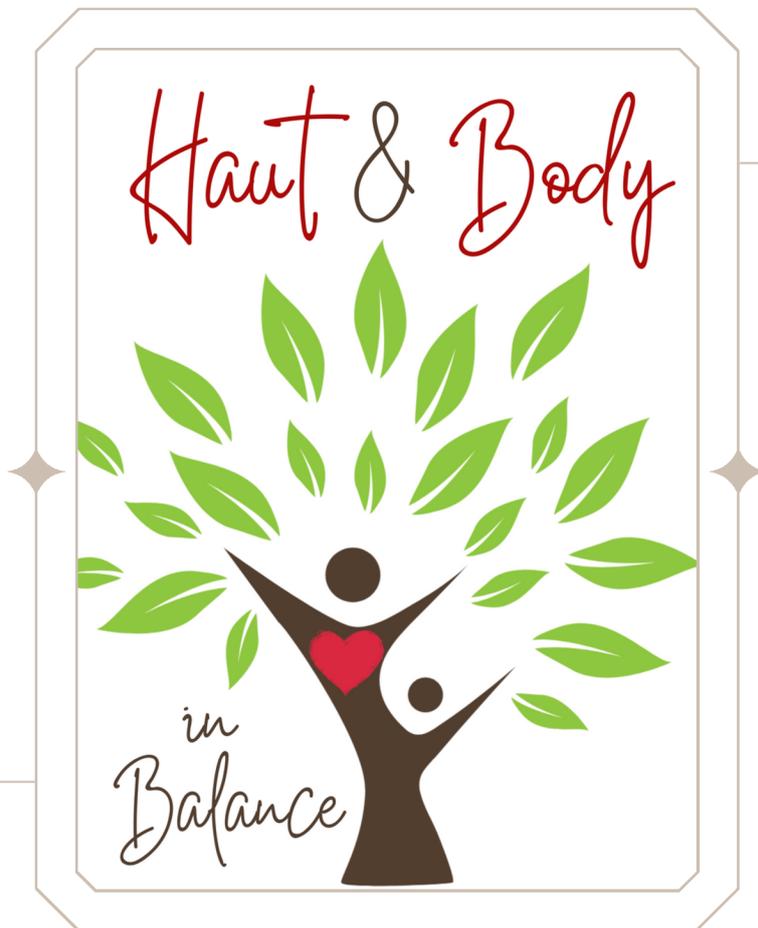


# Komm in deine Balance

## Workbook

[www.nicole-buchberger.de/figur-coaching](http://www.nicole-buchberger.de/figur-coaching)



[studio@nicole-buchberger.de](mailto:studio@nicole-buchberger.de)

Expertin für Hautgesundheit  
Figur-Coach  
Nicole Buchberger



# Denke leichter

## Über Glaubenssätze, selbsterfüllende Prophezeiungen und Blockaden

Was sind Glaubenssätze?

Deine Glaubenssätze, die dich "glauben lassen, Recht zu haben", sind Einstellungen, Überzeugungen und Meinungen – verbunden mit Erwartungen. Du hast sie durch eigene Erfahrungen und Erlebnisse mit bestimmten Emotionen und Gefühlen gekoppelt.

Sie entstanden durch Erfahrungen und Erlebnisse von Menschen, die uns nahe stehen und umgeben (Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, Politiker...)

Dadurch, dass sie ständig wiederholt werden und sich unsere Emotionen genauso wiederholen, prägen und verfestigen sich diese Erlebnisse und setzen sich immer tiefer in uns fest. Darum sind wir oft davon überzeugt, "Recht" zu haben. Sie geben und gaukeln uns "Halt & Sicherheit" vor.

# Wie funktioniert das

## und was tun sie mit uns?

Es gibt hemmende, hindernde und natürlich auch aufbauende Sätze.

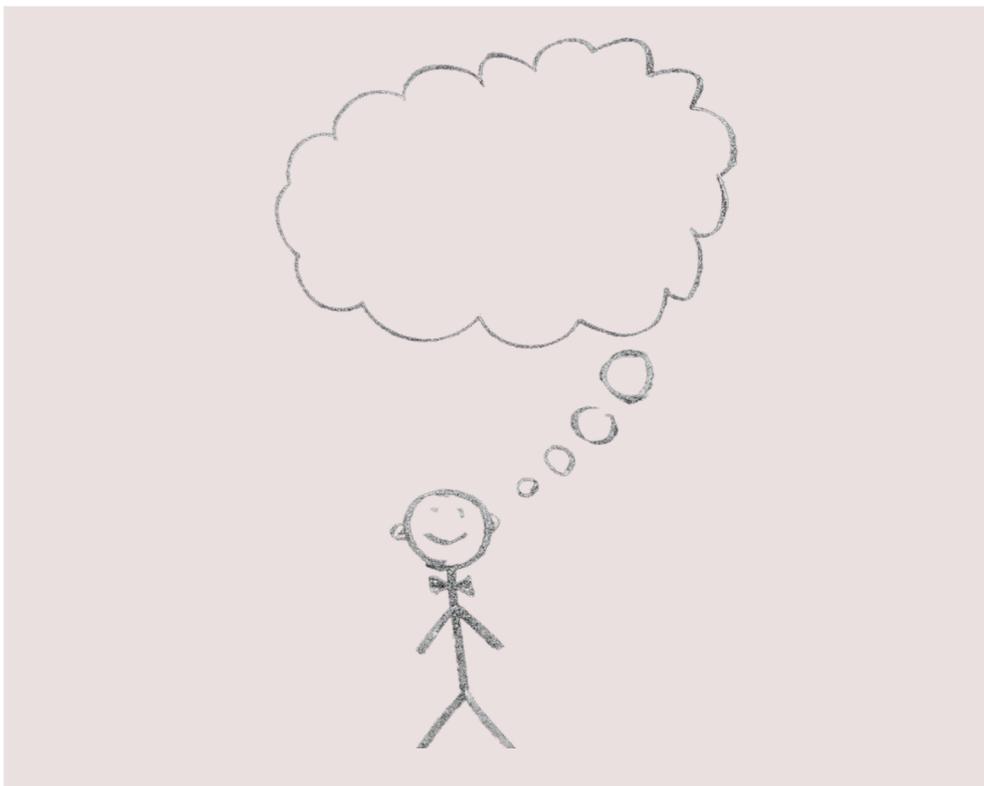
Letztere sind wertvoll für uns. Die anderen, oft subjektiven Glaubenssätze ziehst du als "Erlebtes" aus der Vergangenheit in die Gegenwart und damit gestaltest du quasi wieder deine Zukunft. Das passiert meist unbewusst und wirkt wie ein Kreislauf:

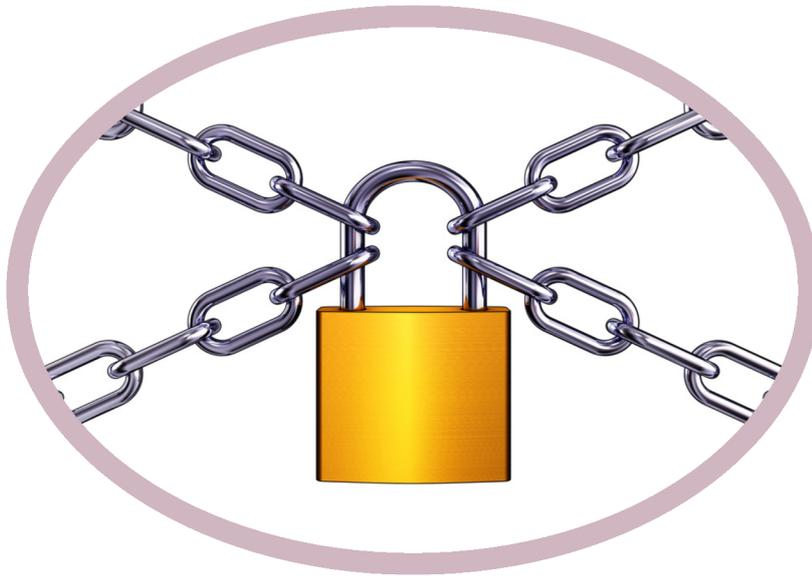
"Das war so. Das ist so..."

Sie bestimmen immer mehr das, was du glaubst, was möglich oder nicht möglich ist und "bestätigen" sich - du glaubst ja auch daran (oder willst daran glauben.)

---

"Immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten - das ist die Definition von Wahnsinn!"





Die Sicherheit / der Halt kreiert somit dein Verhalten, daraus entwickelt sich deine nächste Erfahrung, diese bestätigt wieder das, was du glaubst und wird wieder im Unterbewusstsein gespeichert.

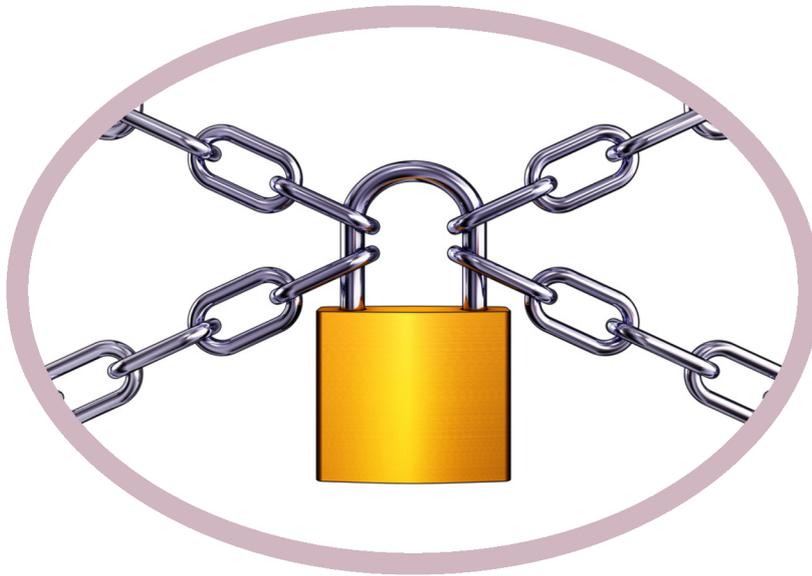
All diese Erfahrungen werden mit "guten oder weniger guten Emotionen & Gefühle" belegt und somit fühlen wir uns immer wieder "gleich gut oder gleich schlecht."

Aus einem "kleinen Satz" kann somit eine ganz große Wirkung folgen: Die selbsterfüllende Prophezeiung (im Guten und im Schlechten) wird gleichzeitig auch zu einer Blockade - wir haben das Gefühl, "es nie zu schaffen."

"ICH BIN ZU DICK."

"Ich hab das schon oft probiert. Bei mir funktioniert das nicht. Ich schaff das sowieso nicht. Ich bin zu schwach dafür. Das bringt alles nichts."





Lies dir deine Glaubenssätze selbst laut vor und öffne dich deinen Gefühlen gegenüber, die dabei entstehen.

Wir alle tendieren schnell dazu, uns zu verurteilen und hängen dann in einer Schleife von negativen Glaubenssätzen. Hier geht es darum, deinen Glaubenssatz erstmal anzunehmen, ohne gleich in die Abwehrhaltung zu gehen, zu flüchten, dagegen anzukämpfen oder zu erstarren.

**wichtig**

Nimm dir ZEIT dafür.

Nimm bitte immer nur einen Glaubenssatz.

Nimm diesen BEWUSST wahr.

Stelle dir folgende Fragen dazu:

WAS fühle ich, wenn ich diesen Satz denke?

WO im Körper nehme ich diese Gefühle wahr?

WELCHE Farbe hat dieser Satz?

Gerade dann, wenn es weh tut. Wir Menschen möchten natürlich Schmerz vermeiden oder ein ungutes Gefühl sofort wieder schnell loswerden. Statt genau hinzuschauen, lenken wir uns lieber ab. Inhalte auf Social Media sind plötzlich viel interessanter, die Hausarbeit wird dringend oder der Süßigkeitenschrank muss aufgeräumt werden (und essen ist schon okay....)

Um unangenehmen Gefühlen auszuweichen, wählen wir Handlungen, die uns auf lange Sicht wieder schaden.

# Bevor es dazu kommt...



HALTE INNE



ACHTE AUF DEINEN ATEM



BRINGE DEN FOKUS AUF  
DEINEN KÖRPER



FÜHLE DIESEN SATZ UND  
SIEH IHM IN DIE AUGEN

*Indem du die Gefühle annimmst und die Emotionen fließen lässt, verliert dieser negative Glaubenssatz bereits einen Teil seiner Kraft.*

Nur du selbst kannst diesen Weg gehen.  
Deine Gedanken und deine Gefühle beeinflusst nur du ganz alleine.

Dein Körper ist ein weiser Verbündeter

sei achtsam

sei mitfühlend

sei liebevoll

MIT

DIR

SELBST



# Hinterfrage deine Glaubenssätze

*ob sie wirklich wahr sind?*

Beantworte dir selbst diese Fragen:

1

Nur, weil ich das glaube:  
Ist es auch wahr?

2

Was denke oder  
glaube ich gerade?

3

Ist das wirklich wahr?

4

Wer sagt, dass dies  
wahr ist?

# Hinterfrage deine Glaubenssätze

*ob sie wirklich wahr sind?*

Beantworte dir selbst diese Fragen:

5

Ist das immer und bei  
Jedem so?

6

Wie wäre mein Leben  
ohne diesen Satz?





# Transformiere die negativen in positive Glaubenssätze

"ICH BIN ZU DICK."

"Ich habe eine tolle Figur!"

Das glaubt dir dein Körper nicht, d. h. er geht in die Verteidigung!  
Die Wirkung = NULL. Im Gegenteil, du verfestigst und bestätigst  
deinen Glaubenssatz erneut!

Mach` eine WIE-Frage daraus!

"WIE BEKOMME ICH EINE TOLLE FIGUR?"



# Transformiere die negativen in positive Glaubenssätze

Beispiel:

Bei mir nutzen all` diese Diäten & Kuren nichts.

Ich werde trotzdem immer dicker.

"ICH BEKOMME JEDEN TAG EINE BESSERE FIGUR."

ODER

"ICH WERDE JEDEN TAG EIN BISSCHEN SCHLANKER UND FÜHLE  
MICH WOHLER IN MEINEM KÖRPER."

**WIE** bekomme ich jeden Tag eine bessere Figur?

**Wie** fühle ich mich jeden Tag besser und wohler  
in meinem Körper?



# Nutze Affirmationen

und programmiere dein Unterbewusstsein neu

**wichtig**

Beobachte dabei genau deine Gefühle, wenn du Affirmationen schreibst. Dein Körper entlarvt dich sofort und führt es ins genaue Gegenteil und du verfestigst sonst deine Glaubenssätze noch mehr.

Finde deine Be**WEG**gründe durch folgende Fragen:

1

Wofür lohnt es sich, abzunehmen?

2

Will ich überhaupt abnehmen?

3

Was möchte ich wirklich loswerden?

4

Was bin ich bereit, zu tun?

# Nutze Affirmationen

und programmiere dein Unterbewusstsein neu

**wichtig**

Beobachte dabei genau deine Gefühle, wenn du Affirmationen schreibst. Dein Körper entlarvt dich sofort und führt es ins genaue Gegenteil und du verfestigst sonst deine Glaubenssätze noch mehr.

Finde deine Be**WEG**gründe durch folgende Fragen:

5

Für wen mache ich das?

6

Statt "abnehmen" kannst du auch "gesund", "schön" oder jedes andere Wort einsetzen. Z.Bsp. auch "Angst." - Wovor habe ich Angst?



# Suche aktiv nach Gegenbeweise für deine negativen Glaubenssätze

1

Warum ist dies  
unerreichbar?

2

Habe ich es doch schon  
einmal geschafft?

3

Wenn ja, wann?

4

Welche Fähigkeiten besitze  
ich, um es zu erreichen?

# Suche aktiv nach Gegenbeispiele für deine negativen Glaubenssätze

5

Kenne ich jemanden, der das schon mal geschafft hat?

6

Wie hat er/ sie es gemacht?



*Aber-Sätze  
finden...*



Beispiel:

Ich würde ja soooo gerne abnehmen, **aber**...

Hinter diesem "ABER" sieht unser Unterbewusstsein ein großes Stoppschild. Es bedeutet, wenn wir solche Sätze sagen, werden wir uns nicht in BeWEGung setzen. Wozu auch nur einen Schritt wagen, wo wir doch genau wissen, dass es nur eine Satzhülse ist, mit der wir uns selbst austricksen?

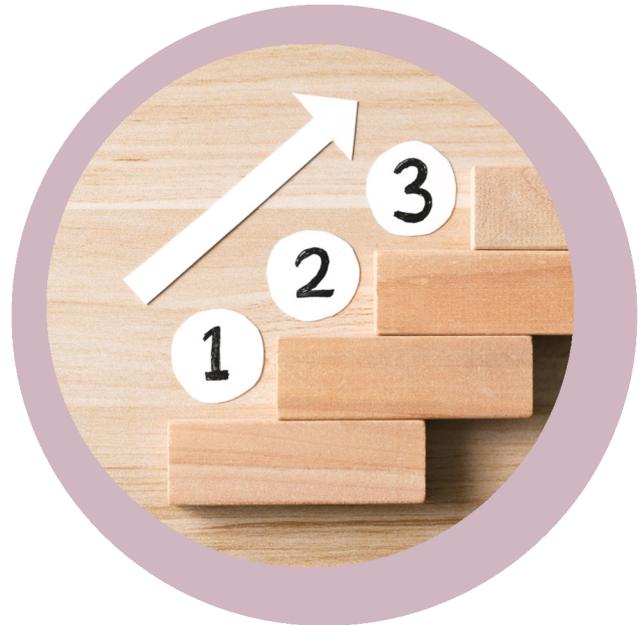
Dahinter versteckt sich nämlich ein Scheitern, Unsicherheiten und Ängste. Sind diese mit negativen Gefühlen behaftet, lähmen sie uns. Dann gehen wir diesen Schritt nicht – das ist leichter, als wieder zu scheitern, denn das tut weh.

Frage nach deiner Angst!

Erinnere dich zurück  
wie es als Kind war!

Welchen Mut hattest du als Kind? Wie unbekümmert hast du drauf los gelegt? Schritt für Schritt – DAS ist das Geheimnis!

step  
by step



Beispiel:

Ich würde ja soooo gerne abnehmen, **aber**...

ich hab schon sooo viele Diäten gemacht  
und danach war es immer schlimmer!  
Wozu also abnehmen?

*ODER*

Ich würde ja so gerne abnehmen **UND** ich mache es diesmal anders!

Fühl mal in die beiden Sätze hinein, wie fühlen sie sich jeweils an?  
Entdeckst du mit dem Wörtchen "UND" evtl eine ganz neue Seite in dir?

wichtig

Unser Gehirn lebt von deinen  
**Gedanken** und **Worten**.  
Warum **denkst** du so?

Unser Körper lebt von unseren  
**Gefühlen** und **Emotionen**.  
Warum **fühlst** du so?



Hätte, würde,  
könnte...



Diese Sätze sind auch immer beachtenswert!

Alles "Ich würde, hätte und könnte..." ist nicht in der Realität und daher funktioniert das nicht. Bringe diese Sätze in die Gegenwart!

Beispiel:

"Ich würde mich ja so gerne wohlfühlen!"

Besser:

"Ich **fühle** mich **jetzt noch** nicht so wohl **und!** ich tue jetzt, was gut für mich ist!"

"Ich **fühle** mich **jetzt** noch dick **und** freue mich auf das Programm, mit dem ich am..... um ... Uhr starte."

*"Wenn ich mich nicht aufhalte, kann mich nichts aufhalten."*



# Noch ein persönlicher Gedanke

## zum Schluss



Es gibt natürlich noch viel mehr Möglichkeiten, die eigenen Glaubenssätze, selbsterfüllenden Prophezeiungen oder Blockaden heraus zu finden und umzuwandeln.

Lass deine Sätze durchdringen von

Gefühl

Hingabe

Fürsorge

Absichtslosigkeit

Bedingungslosigkeit

Wahrhaftigkeit

Unser Gehirn lebt von unseren Gedanken und Worten

Unser Körper lebt von unseren Gefühlen  
und Emotionen

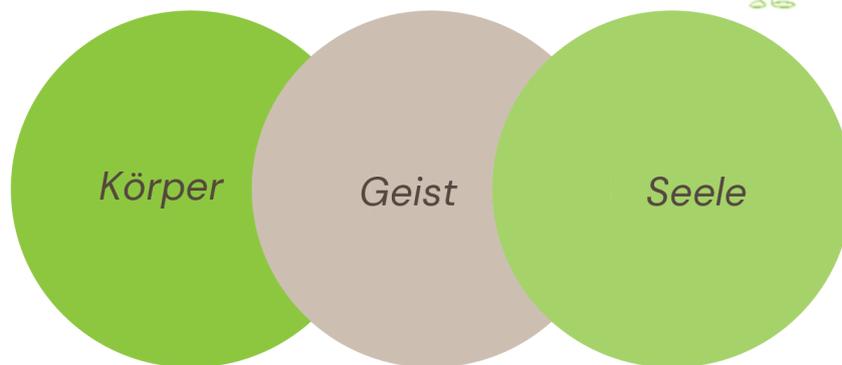
Beginne immer nur mit einem Satz und finde aus den hier oben angeführten Möglichkeiten die für dich Passende.

Wenn du es nicht alleine machen möchtest, unterstütze ich dich als ganzheitlicher Figur-Coach mit meiner eigenen Erfahrung.

*Dein Körper  
ist das Spiegelbild deines Lebensstils.*



“Du bist am schönsten, wenn du glücklich bist.”



Wir verbinden deinen Körper, Geist und Seele.

In 5 Wochen lernst du ein leicht umsetzbares Essverhalten, reinigst dein Bindegewebe, schaffst eine gesunde Basis zum Erreichen deines Wohlfühlgewichts und aktivierst deinen Fettstoffwechsel. Du stärkst deine Darmflora und lernst, dein Hunger- und Sättigungsgefühl wieder zu spüren.

## *Body*

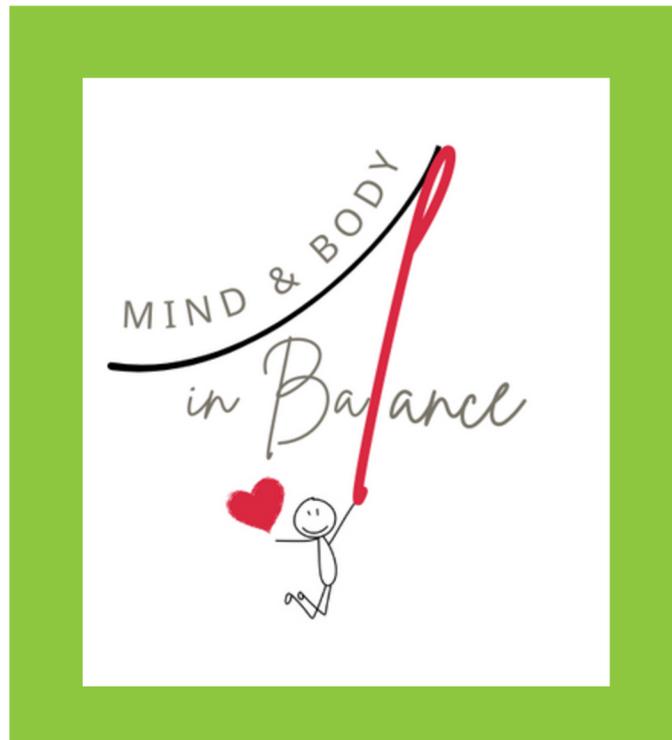
*Statt Crash-Diäten stellst du langsam deine Ernährung um.*

## *Mind*

*Du schaffst neue Gewohnheiten*

## *in Balance*

*du wirst leichter, vitaler und hast gute Laune.*



Im Frühling & Herbst werden wir gemeinsam leichter.  
Erlebe in 5 Wochen dein neues Lebensgefühl  
und trag dich für mehr Infos einfach unverbindlich  
in die Warteliste ein.



[www.nicole-buchberger.de/figur-coaching](http://www.nicole-buchberger.de/figur-coaching)