

Mein 4-Schritte

# Notfallplan

gegen  
negative Glaubensmuster und  
Gedankenspiralen



Komm schneller  
zurück in  
lösungsorientiertes  
Denken und  
Handeln!

# Einführung

Hallo!

Du hast dir also meinen Notfallplan heruntergeladen.  
Vermutlich, weil dich deine Gedanken mehr oder weniger plagen.  
Tröste dich, du bist nicht allein.

Viele Menschen kämpfen täglich mit ihren negativen Glaubensmustern und wissen nicht, wie sie aus ihren endlosen Gedanken-Spiralen wieder herauskommen können.

Da können wir etwas machen.

In der Arbeit mit meinen Mentees achte ich darauf, dass wir den Verstand bei den Techniken, die ich anwende, mitnehme. Das hat den Hintergrund, dass er dann seine automatisierten Abwehrmechanismen, seine Barrieren, eher senkt und diese wirksamen Techniken zulässt.

Denn machen wir uns nichts vor.

Das Ego hat es gerne bequem und es flüstert dir zu:  
*„Mach jetzt keinen Fehler! Bitte keine Veränderungen. Besser schön in der Komfortzone bleiben, auch wenn es dort mittlerweile nicht mehr so komfortabel ist. Aber weißt du mit Sicherheit, dass es besser wird, wenn du dich jetzt veränderst? NEIN! Du hast keine Garantie, also bleib lieber bei dem, wie es ist und bleib so, wie du bist!“*

# Glaubensmuster...

sind wie eine Software, die vor vielen Jahren einmal auf dein Programm aufgespielt wurde, für die es aber keine Updates oder Systempflege mehr gibt.

Einige Programme laufen so mit, wir bemerken sie nicht. Andere wiederum sorgen dafür, dass wir im Hier und Jetzt nicht mehr das Leben führen, das wir eigentlich leben wollen.

- Wir sind mit dem falschen Partner zusammen
- können schlecht Entscheidungen treffen
- trauen uns in unserem Business nicht sichtbar zu sein
- kommen einfach nicht zu finanziellem Wohlstand
- leiden und Gefühlsschwankungen
- kommen immer wieder in „merkwürdige Situationen“, die offensichtlich nur uns passieren

# Wie geht es dir?

Je länger du dich mit schon mit negativen Gedanken und Glaubensmustern quälst, umso wahrscheinlicher ist es, dass folgende Punkte auf dich zutreffen:

Du hast mittlerweile Angst vor negativen Gedanken. Sie stressen dich und du denkst im Endeffekt noch viel negativer. Das Problem: Deine Gedanken erschaffen deine Realität. Das, was in deinem Kopf vorgeht und wie du damit umgehst, bestimmt ganz stark, wie gut bzw. wie schlecht du dich fühlst.

Deine negative Gedanken machen dich krank.

Dass das so ist, belegen wissenschaftliche Studien:

Die Gedanken wirken erst auf die Psyche und dann auf den Körper:

Antriebslosigkeit

Lustlosigkeit

viel Stress im Alltag

einen starken Wunsch nach Unterhaltung und Ablenkung

Ein Gefühl von Machtlosigkeit

Häufige Probleme in persönlichen Beziehungen

Häufiges Auftreten von Erkältungen

Verspannungen im Rücken und Nacken

# Fokus!

Ist dein Fokus auf das Negative im Leben eingestellt?  
Du findest an JEDER erdenklichen Situation immer das Schlechte?  
Dann hast du hat vielleicht schon festgestellt: deine negativen  
Gedanken ziehen nur noch mehr Negatives in dein Leben

Das ist wie Suchen und Finden. Oder wie Senden und Empfangen.  
Das was ich denke, sende ich aus und genau das empfangen ich  
dann auch.

Fakt ist: Nicht der negative Gedanke an sich ist das Problem,  
sondern der Fakt, dass du solchen Gedanken immer glaubst, zu  
100% mit ihnen identifiziert bist und sie zu ernst nimmst. Und sie  
vor allem fühlst!

# Selbstsabotage!

Dein Gehirn ist wie ein Supercomputer. Deine Gedanken sind die Programme, die diese Super-Maschine zum Arbeiten bringen. Je nachdem, welche Programme du installierst, wird dein Computer entsprechend arbeiten.

Negative Gedanken sind wie ein schädliches Programm (Gedanken-Software) im Hintergrund aktiv und sabotieren dein Leben

Immer habe ich Pech, Keiner mag mich, Ich werde immer, übersehen, Mir gelingt nichts, Ich bin wertlos, Ich bin hässlich, Das Leben ist schwierig, Meine Meinung ist unwichtig, Ich darf meine Gefühle nicht zeigen, Ich darf keine Fehler machen, sonst werde ich bestraft

Verstand sucht im Alltag immer eine Bestätigung des Glaubenssatzes und deine destruktiven Denkweisen werden weiter bestärkt.

# Das ist keine Lösung!

DAS versuchen die meisten Menschen unbewusst, um aus dieser Spirale auszubrechen.

Aber das funktioniert auf Dauer nicht.

#1 Sich dauerhaft ablenken und schlechte Gefühle betäuben  
durch rauchen, trinken, Serienmarathons etc.

Besser: höre einen schönen Song, Geh spazieren, Sport machen, schaue einen schönen Film, triff Freunde, räum deine Wohnung auf etc

#2 In kritischen Situationen die falschen Fragen stellen

Dein Gehirn geht bei einer Frage so lange Antwortsuche, bis es eine Antwort findet. Der Haken: Du stellst die falschen Fragen

- Warum passiert das immer mir?
- Wie kann es sein, dass ich immer alles vermassele?
- Wieso schaffen das alle anderen, aber ich kriege das mal wieder nicht hin?
- Wieso ziehe ich das Pech magisch an? Das war ja mal wieder klar.
  - Wieso habe ich nur einen Korb von ihr/ihm bekommen?
  - Wieso bin ich nur zu klein/groß/dick/dünn/quadratisch?

**Die Antworten auf diese Fragen leiten dich nicht zur Lösung, sondern fokussieren nur das Problem.**

# Die Realität!

Die Realität ist:

Glaubensmuster komplett auszumerzen kann eine langwierige Aufgabe sein.  
Kann. Muss nicht.

Es liegt tatsächlich an mehreren Faktoren,  
ob es bei dir leicht oder schwer geht.

Bist du deinen Gedanken und Glaubensmustern nun hilflos ausgeliefert?

Nicht unbedingt.

Versuch mal meinen Notfallplan,  
der hat schon vielen sehr gut geholfen.  
Er ist eine sehr wirksame Überbrückung,  
um dieses „sich in eine niedrige Frequenz drehen“  
zu unterbrechen.

Probiere es einmal aus und berichte mir gerne!



# Notfallplan!

## Schritt 1:

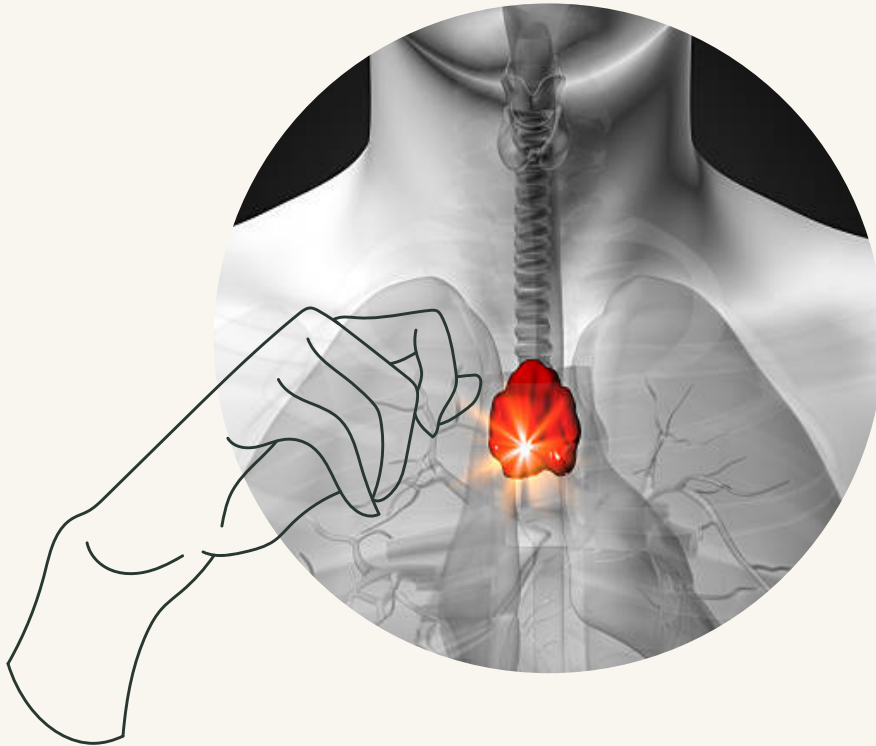
Du klopfst dich mit einer Hand oder deiner Faust auf deine Thymusdrüse und sprichst dabei, im Rhythmus des Klopfens, laut die Worte: **„Raus aus dem Kopf, rein in den Körper“**.

\*

Das machst du einige Male.

\*

Beim Klopfen der Thymusdrüse wird die Produktion der T-Zellen angeregt, der Tatendrang wächst, das Immunsystem wird gestärkt und es stellt sich eine innere Gelassenheit ein.



# Notfallplan!

## Schritt 2:

Du legst deine linke Hand auf die Mitte deiner Brust, auf Herzhöhe.  
Die rechte Hand legst du auf deine linke Hand.

\*

Du spürst ganz bewusst in deine Hände und in deine Brust, atmest ganz ruhig und tief einige Male über die Nase ein und über den Mund, mit gespreizten Lippen, wieder aus.

\*

Immer etwas länger aus- als einatmen.

Diese Herz-Kohärenz-Atmung lässt dich ruhiger werden und stellt die Verbindung zu dir selbst her.



# Notfallplan!

## Schritt 3:

Stell dir die Frage: „Was wäre ich ohne diesen Gedanken?“

\*

An dieser Stelle lass den Quatschi in deinem Kopf mal außeracht.  
Lass einfach deine Gedanken fließen und geh ins Gefühl.

\*

Spür die Freude und die Leichtigkeit dahinter, sei dankbar für die  
schönen Gedanken, die jetzt hochkommen.



# Notfallplan!

## Schritt 4:

Stell dir die Frage: „Was will ich stattdessen glauben und denken?“

\*

Hier triffst du eine Entscheidung, die deine gedankliche Ausrichtung langfristig verändern kann.

Schreib dir auf, was du denken möchtest.

\*

Trag diesen Zettel bei dir, und lies ihn dir durch, wenn du dich dabei ertappst, wieder in alten Mustern zu denken.

Und dann beginn wieder bei Schritt 1.

*Das möchte ich ab heute denken!*



# Mindset-Fitness!

Dein Mindset zu verändern ist wie ein Training im Fitnessstudio.  
Da gehst du auch regelmäßig hin, wenn du Muskeln aufbauen  
willst.

Mach diese Übung also immer dann, wenn du dich bei  
destruktiven Gedanken ertappst.

\*

Du willst vorbeugen?

Du willst diese Gedanken endgültig verlieren?

Du willst wirksam Loslassen und Leichtigkeit spüren?

Du willst verlässlich deine Energie erhöhen?

\*

Wenn du tiefer in dieses Thema einsteigen möchtest, schau dir den  
Kurs „Seelenhaus-Reinigung“ an, um endgültig aus der Drama-  
Spirale von negativen Glaubensmustern und Gedankenspiralen  
auszusteigen.

Hier gibt es erprobte  
Checklisten zur Spurensuche  
wirksame Tools zur Heilung

&

ein unnachahmliches, wirksames Zaubermittel,  
mit dem ich meine Gedanken verlässlich neu justieren konnte.

\*

Du findest den Kurs „Seelenhaus-Reinigung“ auf meiner Website  
[www.stefanie-siebe.de](http://www.stefanie-siebe.de)

# Eigene Notizen



# Kontakt

Für weitere Inspirationen folge mir gerne auf

Facebook

<https://www.facebook.com/Stefanie-Siebe-107445090892450/>

\*

Instagram

[https://www.instagram.com/hugsnsmls\\_by\\_stefanie\\_siebe/](https://www.instagram.com/hugsnsmls_by_stefanie_siebe/)

\*

Homepage

[www.stefanie-siebe.de](http://www.stefanie-siebe.de)

\*

Und nimm gerne teil an der  
kostenfreien "*Energiekörperreinigung am Sonntag*".

Die aktuellen Termine findest du auf der Homepage unter  
[https://stefanie-siebe.de/energiekoerperreinigung\\_am\\_sonntag/](https://stefanie-siebe.de/energiekoerperreinigung_am_sonntag/)