

Psychologie der Glaubenssätze

Die Kraft Deiner inneren Überzeugungen und wie sie Dein Leben formen



Workbook Glaubenssätze erkennen,
verstehen und transformieren
zur Womansphere 2026

lebendig **MACHER**

Alexandra von lebendigMACHER

👑 Glaubenssatz-Queen 👑

Mentorin für Lebens-, Liebes- und Geldglück
Expertin für die Veränderung limitierender
Glaubenssätze, belastender Erfahrungen und
toxischer Beziehungen
Podcasterin, Speakerin, Buchautorin

lebendigMACHER

Privatpraxis für Psychotherapie (HeilprG),
Life- & Business Coaching, Supervision,
Frauenkreise, Kakaozeremonien & -Seminare

Karl-Liebknecht-Straße 26, 04107 Leipzig & Online
www.lebendigmacher.de

Mehr Inspiration bekommst Du hier:



@alexandra_von_
lebendigmacher



Alexandra
Wilmsmann-Hiller



lebendigMACHER



@alexandra_
lebendigmacher



*lebendig*MACHER

© by Alexandra von lebendigMACHER

Einleitung

Dieses Workbook lädt Dich ein, die Impulse aus dem Webinar nicht nur zu verstehen, sondern ehrlich in Deinem Alltag wirken zu lassen.

Glaubenssätze zeigen sich oft leise – als Zweifel, als Zurückhalten oder als wiederkehrende Muster in Beziehungen, Entscheidungen und im Umgang mit Dir selbst. Viele dieser inneren Überzeugungen begleiten Dich schon lange und wirken, ohne dass Du sie bewusst gewählt hast.

Dieses Workbook hilft Dir, diese Muster sichtbar zu machen und zu spüren, wo sie Dich heute begrenzen. Nicht, um Dich zu bewerten – sondern um Dir wieder mehr Klarheit und Wahlfreiheit zu schenken.

Manches darfst Du für Dich erkennen.

Und manches möchte in einem geschützten Raum weiter betrachtet werden.

Nimm Dir Zeit.

Und begegne Dir selbst mit Freundlichkeit.

*lebendig*MACHER

© by Alexandra von lebendigMACHER

Wichtige Fragen zur Reflektion

a) Wo in Deinem Leben hält Dich gerade ein innerer Satz zurück – und was kostet Dich das ganz konkret?

b) Wann hast Du gelernt, dass es für Dich sicherer ist, so zu denken, zu fühlen oder zu handeln?

c) Wenn dieser Glaubenssatz Dich nicht mehr steuern würde: Was würdest Du in den nächsten 14 Tagen anders entscheiden oder tun – auch wenn es sich ungewohnt anfühlt?

Abschluss & Ausblick

Herzlichen Glückwunsch! Du hast begonnen, Deine Glaubenssätze bewusster wahrzunehmen, zu hinterfragen und Dich selbst tiefer zu verstehen. Vielleicht ist Dir beim Schreiben etwas begegnet, das mehr Raum braucht: ein Muster, das sich immer wieder zeigt, eine Entscheidung, die Du schon lange vor Dir herschiebst, oder ein innerer Konflikt, den Du nicht länger allein tragen möchtest. Wenn Du spürst, dass Du hier nicht nur verstehen, sondern wirklich in die Veränderung gehen willst, lade ich Dich von Herzen zu einem Klarheitsgespräch mit mir ein. **Mit dem Code KLARHEIT sparst Du 50€ bei der Buchung Deines Klarheitsgespräch.**



<https://link.fastpaydirect.com/payment-link/696f7812ac4fd033aac4b1ae>

In diesem Raum schauen wir gemeinsam auf Deine Themen, Deine inneren Blockaden und Deinen nächsten stimmigen Schritt – ehrlich, achtsam und auf Augenhöhe. Deine innere Haltung ist veränderbar. Und manchmal braucht es dafür einen geschützten Raum, in dem Du nicht erklären musst, sondern einfach sein darfst. Jede Erkenntnis zählt. Und jede Entscheidung für Dich selbst verändert mehr, als Du vielleicht gerade ahnst.

Herzlichst,

Deine Alexandra von lebendigMACHER

*lebendig*MACHER

© by Alexandra von lebendigMACHER