



Selbstreflexion: Die 3 Denkfehler erfolgreicher Menschen

Diese Reflexionsübung begleitet die Podcastfolge "Die 3 Denkfehler erfolgreicher Menschen" aus dem NLP ERLEBEN-Podcast.

Nutze dieses PDF, um innere Schleifen aufzudecken - und mit NLP-Techniken bewusst zu durchbrechen.

Denkfehler 1: Perfektionismus

Typischer Gedanke: "Ich bin noch nicht bereit."

Reflexionsfragen:

- Wo in meinem Leben warte ich auf den perfekten Moment?
- Was vermeide ich wirklich?
- Wie wäre der erste machbare Schritt?

NLP-Impuls: Teile dein Ziel in 3 Micro-Schritte. Was ist Schritt 1?

Denkfehler 2: Entweder-oder-Denken

Typischer Gedanke: "Wenn ich X mache, verliere ich Y."

Reflexionsfragen:

- In welchem Lebensbereich denke ich in Gegensätzen?
- Welche innere Stimme will Veränderung - welche Sicherheit?
- Was wäre ein Drittes, das beides verbindet?

NLP-Impuls: Stelle dir beide inneren Anteile vor. Welche gemeinsame Absicht verfolgen sie?

Denkfehler 3: Selbstwert = Leistung

Typischer Gedanke: "Ich muss leisten, um etwas wert zu sein."

Reflexionsfragen:

- Wann habe ich mich zuletzt wertvoll gefühlt - ohne etwas zu leisten?
- Woher stammt dieser Leistungsdruck?
- Was wäre, wenn ich einfach da sein darf?



Selbstreflexion: Die 3 Denkfehler erfolgreicher Menschen

NLP-Impuls: Re-Imprint: Suche eine Erinnerung, in der du als Kind einfach 'sein durftest'.

Abschlussimpuls

Jeder Denkfehler ist ein unbewusstes Muster - aber du kannst es verändern. Nicht durch Kampf. Sondern durch Bewusstsein und Struktur.

Wenn du tiefer eintauchen möchtest in die NLP-Welt, dann hole dir mein kostenloses Startpaket:

[Loslegen mit NLP](#)

Viele Grüße,
dein Thomas