

Selbstreflexion mit Chatgpt: Glaubenssätze bewusst machen

PROMPT (GPT 4.0): Stelle mir 5 Fragen, um mir meine Glaubenssätze in Bezug auf Partnerschaft, Frauen, Männer und Ehe klar zu machen

ANTWORT: Sehr gerne. Hier sind **5 tiefgehende Fragen**, mit denen du deine **Glaubenssätze rund um Partnerschaft, Frauen, Männer und Ehe** besser erkennen kannst

1.

♥ **Was glaubst du, braucht es, damit eine Partnerschaft wirklich funktioniert – und wer ist in der Verantwortung dafür?**

→ Gibt es Gedanken wie: „Der Mann muss führen“ oder „Eine Frau muss sich emotional kümmern“?

2.

🧠 **Welche typischen Eigenschaften schreibst du spontan Frauen bzw. Männern zu – und wie wertest du diese innerlich?**

→ Z. B. „Männer sind rational, Frauen emotional“ – was bedeutet das für deine Erwartungen an eine Beziehung?

3.

💬 **Was hast du in deiner Kindheit oder Jugend über Ehe gehört oder erlebt – und wie hat dich das geprägt?**

→ Zum Beispiel: „In einer Ehe muss man durchhalten“ oder „Liebe vergeht mit der Zeit“. Welche Sätze wirken heute noch?

4.

👤 **Was denkst du über Macht und Abhängigkeit in Beziehungen? Wer sollte sich mehr anpassen – und warum?**

→ Glaubenssätze wie: „Wer liebt, hat verloren“ oder „Wenn ich zu viel zeige, werde ich verletzt“ könnten hier sichtbar werden.

5.

🔄 **Welche deiner bisherigen Beziehungserfahrungen wiederholen sich – und welche inneren Überzeugungen könnten dahinterstecken?**

→ Gibt es ein Muster? Zum Beispiel: „Ich werde nie richtig gesehen“ oder „Ich muss kämpfen, um geliebt zu werden“?
