

# Mentale Alchemie – Glaubenssätze

---

## Die wichtigsten Gedanken, zusammengefasst in Form von Glaubenssätzen:

---

1. Ich kann schneller reich werden, indem ich nach einer längeren Liste von Problemen frage.
2. Wenn ich nicht lerne, mit Problemen umzugehen, werde ich immer ein Leben im Mittelmaß führen.
3. Sofern ich vor meinen Problemen davon laufe, erreiche ich genau das Gegenteil dessen, was ich eigentlich will. Entweder beherrsche ich meine Probleme oder sie beherrschen mich.
4. Probleme sind buchstäblich der Stoff, aus dem meine Erfolge entstehen. Probleme + Strategie = Erfolg.
5. Erfolgreiche Menschen verstehen es, unvorteilhafte Situationen in goldene Chancen zu verwandeln. Sie machen aus Dreck Gold.
6. Auf einer tiefen Verständnisebene weiß ich: Es gibt gar keine Probleme. Es gibt nur neutrales Material und neutrale Situationen. Ich entscheide selbst, was ich aus diesem Material mache.
7. Ich tue alles, was nötig ist, um meine Probleme zu lösen.
8. Wenn ich vorübergehend kein Geld habe, ist das kein Problem. Es gibt genug Chancen, aus denen ich Geld machen kann. Das tue ich dann auch mit aller Kraft.
9. Wenn ich größer bin als meine Probleme, kann ich buchstäblich Wunder tun.
10. Das größte Problem an den Problemen sind die Ängste, die daraus entstehen können. Diese Ängste dürfen nicht das Kommando in meinem Leben übernehmen. Denn Angst hält mich klein.
11. Angst entsteht hauptsächlich dann, wenn ich Dinge negativ bewerte. Wenn ich in einer Situation hingegen das Positive suche, fühle ich mich machtvoll. Dann ist für Angst kein Raum.



Material, aus dem ich meine Leiter zum Erfolg bauen kann. Ich entscheide.

14. Wenn ich in meinem Leben stets eine Vorsichtshaltung einnehme, betrüge ich mich um meine besten Möglichkeiten.
15. Ich bin achtsam mit meinen Gedanken. Ich kann aus Dreck Gold machen, aber auch aus Gold Dreck.
16. Mein größtes Problem ist meine Angst. Ich kann diese Angst, wie Britta Steffen, als Hilfsmittel einsetzen. Als eine Art Medizin. Dann setzt Angst sogar Kräfte frei. Als mentaler Alchemist verwandle ich Angst in Erfolge.
17. Ich bin größer als meine Probleme. Ein Problem ist niemals zu groß für mich, aber gegebenenfalls muss ich noch wachsen.
18. Bei einem Problem stelle ich mir vor, dass es mich fragt: „Wie groß bist du wirklich?“
19. Wenn ich größer bin als das Problem, dann verhalte ich mich auch so. Sollte ich aber bislang kleiner sein als das Problem, so nutze ich es, um zu wachsen.
20. Sobald Probleme für mich nicht mehr bedrohlich sind, kann mich nichts mehr zurückhalten. Ich habe dann die freie Wahl. Ich kann tun, was ich will. Das ist absolute Freiheit.