




**Das  
confidimus-  
Prinzip**

## confidimus®-Coaching-Tool: **Glaubenssätze umkehren**

---

Notieren Sie eine Essensregel oder einen Punkt, der am Esstisch oder generell in Bezug auf das Thema Ernährung für Sie von Bedeutung ist.



Das ist uns wichtig in puncto Ernährung!  
Oder: Auf diese Essensregel legen wir  
wert.



Diese Ansichten, Sorgen oder Ängste sind  
dafür ausschlaggebend.

## confidimus®-Coaching-Tool: **Glaubenssätze umkehren**

---

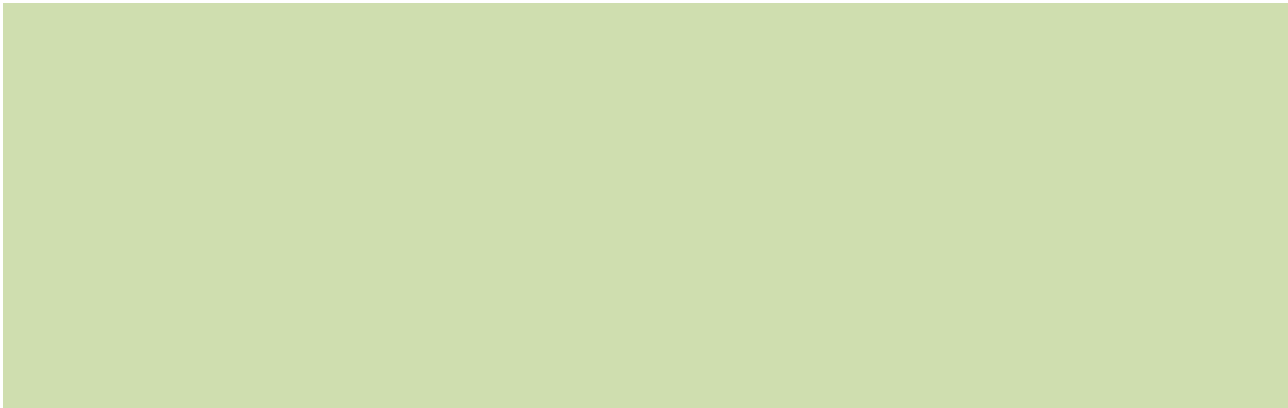
In welchen Situationen kommt der Glaubenssatz zum Tragen?

Wie fühlt sich das an?

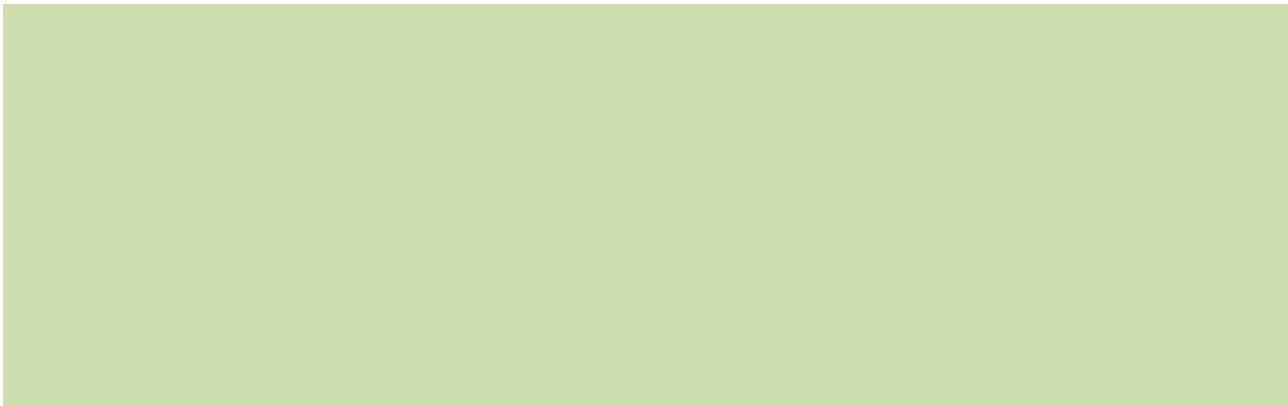
In welchen Situationen möchten Sie den Glaubenssatz aufrecht erhalten?

In welchen Situationen soll der Glaubenssatz weniger stark ausgeprägt sein? Was wünschen Sie sich?

Was fällt Ihnen ein, um den Glaubenssatz zu minimieren? Was können Sie tun?  
(Notieren Sie möglichst viele Alternativen)



Das ist mein neuer  
Glaubenssatz!



So werde ich künftig handeln.

Zusatzmaterial zu dem Buch von Katharina Fantl und Julia Litschko:  
**Dein Kind isst besser, als du denkst! Warum Eltern dem inneren Ernährungskompass vertrauen können. Das confidimus-Prinzip**

Copyright © 2021 Kösel-Verlag • München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH • Neumarkter Str. 28 • 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung oder Weiterleitung ohne schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers.

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

