



**Regina Herhoff**  
*Dolfosan Coaching*  
Lebe Deine Einzigartigkeit

## Überzeugungen

1. Ich spreche ruhig und frei.
2. Das Gedächtnis behält.
3. Ich konzentriere mich.
4. Mein Verstand arbeitet klar und frei.
5. Ich bleibe bei der Sache.
6. Das Schicksal meint es gut mit mir.
7. Jede Situation dient meinem Wachstum.
8. Mich begleiten alle Zeit Ruhe und Gelassenheit.
9. ... ist mir (völlig) gleichgültig. (Personen, Dinge, Süchte...)
10. Ich behalte meinen Traum.
11. Ich setze mich durch.
12. ... fällt mir leicht.
13. Ich finde auf alles eine Antwort.
14. Ich erreiche mein Ziel.
15. Ich habe alles, was ich brauche. (Es geht um Selbstsicherheit)
16. Ich spreche frei und gelassen vor Publikum.
17. Ich bin produktiv.
18. Ich handle in meinem Interesse und bekomme auch etwas zurück.
19. Ich kann mir das Gefühl vorstellen, das ich haben will.
20. Ich suche Rückendeckung und Gleichgesinnte.
21. Die meisten Probleme verschärfen sich durch warten. Ich muss Probleme sofort lösen.
22. In der Unendlichkeit des Lebens, dort wo ich bin, ist alles vollkommen, ganz und vollständig.
23. Ich betrachte die Vergangenheit als notwendig, mich dorthin zu bringen, wo ich heute stehe.
24. Alles ist gut angelegt in meiner Welt.
25. Ich bin am richtigen Ort, zur richtigen Zeit und tue genau das Richtige.
26. Ich erlaube mir jetzt, das zu akzeptieren.
27. Wenn ich innerlich ein Selbstwertmuster schaffe, werde ich nicht länger mein Wohlergehen verzögern.
28. Ich bin mir jetzt im Klaren darüber, dass ich diesen Zustand geschaffen habe, und ich bin jetzt gewillt, mich von dem Verhaltensmuster in meinem Bewusstsein zu lösen., das für diesen Zustand verantwortlich ist.
29. Ich löse mich von dem Muster meines Bewusstseins, das den Widerstand gegen mein Wohlergehen hervorruft.
30. Ich tue mein Bestes.
31. Der Vorrat an Liebe ist endlos und grenzenlos.
32. Jetzt lasse ich diese Liebe an die Oberfläche strömen.
33. Sie erfüllt mein Herz, meinen Körper, meinen Geist, mein Bewusstsein, mein ganzes Wesen und strahlt von mir in alle Richtungen und kehrt vielfach zu mir zurück.
34. Je mehr Liebe ich gebe und verbreite, desto mehr habe ich zu geben.
35. Das Verbreiten von Liebe verursacht mir Wohlbehagen, es ist ein Ausdruck meiner inneren Freude.
36. Ich fülle die Räume mit dem Pulsschlag der Liebe, damit alle Besucher, die ebenfalls diese Liebe fühlen und durch sie gestärkt werden.
37. Ich bin immer gefragt, kann aussuchen und entscheiden, was ich tun möchte.
38. Ich lerne aus jeder Erfahrung.
39. Alles, wozu ich geleitet werde, wird ein Erfolg sein.

40. Alles was ich angehe, wird zum Erfolg.
41. Mein Weg besteht aus einer Vielzahl von Schritten zu einem immer größeren Erfolg.
42. Ich bin offen und empfänglich für alle Güter und die Überfülle des Universums.
43. Ich bin willens, mich von früheren negativen Überzeugungen zu lösen.
44. Alles ist gut, so wie es ist.
45. Alles, was mir geschieht, ist gut und deshalb kann ich auch alles annehmen.
46. Es gibt kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht.
47. Die Vergangenheit ist vorbei und erledigt.
48. Es gibt nur die Erfahrung des Augenblicks.
49. Verzeihen vergrößert die Selbstachtung.
50. Nichtverzeihen vermindert die Selbstachtung.
51. Das Leben ist ein Fest.
52. Ich kann meine Wirklichkeit verändern.
53. Meine Überzeugungen formen mein Leben.
54. Wir können unseren Planeten heilen.
55. Individueller Wandel führt zu globalem Wandel.
56. Die Natur hat Vorräte in Hülle und Fülle.
57. Wir sind da, um zu lernen und zu wachsen.
58. Angst ist destruktiv.
59. Liebe und Respekt sind unerschöpfliche Güter.
60. Allseitige Selbstachtung kann globalen Wohlstand erzeugen.
61. Vergeben macht mich frei und leicht.
62. Jeder Augenblick meines Lebens ist neu, frisch und wesentlich.
63. Ich benutze mein affirmatives Denken, um genau das zu schaffen, was ich möchte.
64. Dies ist ein neuer Tag. Ich bin ein neues Ich.
65. Ich denke anders. Ich spreche anders. Ich handle anders. Andere behandeln mich anders.
66. Ich habe den vollkommenen Lebensraum.
67. Ich habe jetzt alles sehr gut geregelt.
68. Ich vertraue darauf, dass das Leben mir ein Höchstmaß an Gutem bieten wird.
69. Alles entwickelt sich zu meinem Allerbesten.
70. Alles, was ich wissen muss, wird mir offenbart.
71. Ich bekomme alles, was ich brauche.
72. Ich sehe wie Krankheit, Selbstbestrafung und Schmerz aus meinem Leben ausgesperrt werden, während sich für Harmonie, Wohlgefühl und Freude neue Türen öffnen.
73. Ich bin willens, mich zu ändern.
74. Ich verdiene das Beste und akzeptiere ab jetzt das Beste.
75. Ich habe die Wahl.
76. Ich habe die Wahl, glücklich oder unglücklich zu sein, Leben heißt mehr als Überleben.
77. Ich habe das Recht, zu allem NEIN zu sagen, wenn ich mich nicht zu einer Sache bereit fühle oder unsicher bin.
78. Mein Leben sollte nicht von Furcht bestimmt werden.
79. Ich darf alle meine Gefühle wahrnehmen.
80. Ich bin sehr wahrscheinlich nicht schuldig, auch wenn ich mich so fühle.
81. Ich habe das Recht, Fehler zu machen.
82. Ich brauche nicht zu lächeln, wenn ich eigentlich weine.
83. Ich darf ein Gespräch, eine Begegnung beenden, wenn Menschen mich klein machen und verletzen.
84. Ich darf gesünder sein als die Menschen in meiner Umgebung.
85. Es ist in Ordnung, wenn ich entspannt und fröhlich bin und Freude habe.
86. Ich habe das Recht, mich zu verändern und zu wachsen.
87. Ich brauche nicht perfekt zu sein, um perfekt glücklich zu sein.
88. Ich brauche nicht perfekt zu sein. Punkt. Niemand sonst ist es!
89. Tag für Tag werde ich die Qualität meines Lebens verbessern.
90. Ich kann beschützt und glücklich sein und ein erfülltes Leben haben.
91. Ich begeben mich jetzt an jenen Ort in mir, wo die unendliche Weisheit wohnt.
92. Die Antworten, nach denen ich suche, sind in mir.
93. Das Leben sorgt für mich, ich bin stets behütet und geborgen.
94. Ich bin stets geborgen und göttlich beschützt.
95. Alles was ich wissen muss, wird mir zur rechten Zeit enthüllt.
96. Alles was ich brauche, kommt in der perfekten Raum/Zeit-Sequenz zu mir.
97. Das Leben ist eine Freude und von Liebe erfüllt.
98. Ich bin bereit, mich zu wandeln und zu wachsen.
99. Alles ist gut in meiner Welt.
100. Alles entwickelt sich zu meinem Besten.
101. Aus dieser Situation wird nur Gutes entstehen.

102. Ich bin sicher und geborgen.
103. Alles ist gut. Es findet sich eine Lösung, die dem höchsten Wohl aller Beteiligten dient.  
Aus dieser Erfahrung wird nur Gutes entstehen.
104. Wir alle sind sicher und geborgen.
105. Ich beanspruche jetzt meine weibliche Kraft.
106. In mir offenbart sich das Wunder der Schöpfung.
107. Ich bin selbst für mein Leben verantwortlich.
108. Ich erweitere ständig meine Fähigkeiten.
109. Ich bin frei, alles zu werden, das ich sein kann.
110. Ich habe ein großartiges Leben.
111. Mein Leben ist von Liebe erfüllt.
112. Ich stehe auf meinen eigenen Füßen.
113. Ich liebe, unterstütze und inspiriere andere Frauen.
114. Ich kann gefahrlos wachsen und mich entwickeln.
115. Alles ist gut in meiner Welt.
116. Ich löse mich jetzt von dem Bedürfnis, mich zu ängstigen.
117. Ich bin ein göttlicher, wunderbarer Ausdruck des Lebens, und von diesem Moment an bejahe ich das Leben voll und ganz.
118. Ich meine es gut mit mir.
119. Ich finde immer genug Zeit, um kreativ zu sein.
120. Ich bin von Freude erfüllt und bringe mein Glück zum Ausdruck.
121. Meine spirituellen Glaubenssätze ermutigen mich und helfen mir, alles zu sein, was ich sein kann.
122. Ich weiß, dass alles, was in meinem Leben geschieht, meinem höchsten Wohl dient.
123. Die Männer in meinem Leben behandeln Frauen mit Achtung und Güte.
124. Was auch geschieht, ich bin jeder Herausforderung gewachsen.
125. Ich bin bereit, Neues zu lernen.
126. Ich nehme Hoffnung an.
127. Alles, was ich sage, ist wichtig.
128. Ich bin aufgerichtet.
129. Ich bin geschützt.
130. Es gibt nichts in meinem Leben, was ich nicht tun könnte.
131. Ich verdiene Hilfe. Die Hilfe ist jetzt da. Ich kann Hilfe annehmen.
132. Ich bin geborgen.
133. Mein Herz ist voller Vergebung.
134. Ich bin (innerlich) ruhig.
135. Ich nehme Gottes Segen an.
136. Meine Nahrung sind Sicherheit und Geborgenheit.
137. Es darf mir gut gehen.
138. Ich bin bereit, anderen zu verzeihen.
139. Heute will ich um die heilende Energie von Gott und dem Universum bitten und sie annehmen. Ich lasse sie zu mir und durch mich hindurch und aus mir heraus zu anderen fließen. Ich bin Teil davon und eins mit dem kontinuierlichen Kreislauf der Heilung.
140. Heute will ich Dinge geschehen lassen, ohne alles verstehen zu wollen.
141. Wenn mir heute keine Klarheit zuteil wird, vertraue ich darauf, dass ich sie später im Rückblick gewinne.
142. Ich habe ganz einfach Vertrauen in die Wahrheit, dass alles gut ist, dass die Dinge sich so entfalten, wie es sein soll, und sich in meinem Leben alles zum Guten wendet – auf bessere Weise, als ich es mir vorstellen kann.
143. Ich lerne leicht.
144. Heute beginne ich, dankbar für meine Vergangenheit zu sein.
145. Ich kann nicht ändern, was geschehen ist, aber ich kann die Vergangenheit umwandeln, indem ich jetzt meine ganze Kraft einsetze, sie zu akzeptieren, mich davon zu heilen und daraus zu lernen.
146. Die einzige Sicherheit im Leben ist Veränderung.
147. Indem ich andere heile, heile ich mich selbst.
148. Ich habe viel zu lernen und viel zu geben.
149. Mit Gott und Christus, die mich stärken, sind mir alle Dinge möglich.
150. Freude, Glück, bedingungslose Liebe und innerer Friede: darauf kommt es an.
151. Unsere Vergangenheit ist weder Zufall noch Irrtum.
152. Wir folgen stets unserer Bestimmung, begleitet von den für uns wichtigen Menschen.
153. Wir können unsere Geschichte annehmen – mit ihren Schmerzen, ihren Mängeln, ihren Fehlern, selbst mit ihrem Unglück.
154. Sie ist ausschließlich unsere Geschichte; sie ist ausschließlich für uns vorgesehen.

155. Heute befinden wir uns genau dort, wo wir sein müssen.
156. Unsere gegenwärtigen Umstände sind genau so, wie sie sein müssen.
157. Heute lasse ich meine Schuld und meine Angst vor meinen vergangenen und gegenwärtigen Umständen los.
158. Ich vertraue darauf, dass der Ort, an dem ich war, und der Ort, an dem ich jetzt bin, richtig für mich sind.
159. Ein Mensch, der angreift, lebt in Angst.
160. Ich verliebe mich in den Richtigen – und diesmal klappt es, weil ich mit mir im Reinen bin. Ich verliere nichts von meiner Identität, wenn ich liebe.
161. Es gibt jede Menge tolle Männer.
162. Ich muss mich nur entscheiden, welchen ich tatsächlich will.
163. Ich habe viel zu bieten und traue mich an Männer ran, die Interesse an mir haben.
164. Ich bin selbstbewusst genug, um auch mal jemanden zu brauchen.
165. Gott, meine persönliche Kraft und die Kraft meines Unterbewusstseins sind ein unschlagbares Team.
166. Ich sage meinem inneren Kind und meinem höheren Selbst wie sehr ich die Kooperation und das Teamwork schätze. Zusammen sind wir ein unschlagbares Team.
167. Ich anerkenne nun, dass alles, was jemals in meinem Leben geschehen ist, positiv war, denn es enthielt alle Lektionen, die ich zu lernen hatte.
168. Erinnere Dich daran, dass dir niemand ein Leid zugefügt hat, sondern dass Du es warst, der es zugelassen hat, und wenn Dir dies geschehen ist, hast Du es zum Wachstum Deiner Seele angezogen.
169. Die Aufgabe des Lebens besteht darin, Freude, Glück, Güte und Segen überall hin zu bringen, so dass, wenn Du diese Welt verlässt, sie für diejenigen, die zurückbleiben, zu einem besseren Ort geworden ist.
170. Der spirituelle Zweck des Lebens ist, die Befreiung vom Rad der Wiedergeburt zu erreichen, Gott zu verwirklichen, ein Aufgestiegener Meister zu werden und der Menschheit zu dienen.
171. Durch Christus, der mich stärkt, kann ich alles tun.
172. Mit Gott sind alle Dinge möglich.
173. Gott ist mit mir, wo immer ich bin.
174. Ich vertraue dem Herrn und er wird meinen Weg erhellen.
175. Wenn Gott für mich ist, wer kann dann gegen mich sein?
176. Ich bin die Kraft, der Meister und die Ursache meiner Eigenschaften, meiner Gefühle und meines Verhaltens.
177. Ich bin der Meister und Direktor meines Lebens und mein Unterbewusstsein ist mein Freund und Diener.
178. Ich liebe mich und vergebe mir für alle meine Fehler vollkommen, da ich jetzt erkenne, dass Fehler etwas Positives und nichts Negatives sind.
179. Ich weiß, dass ich der Diamant bin und nicht der Schmutz auf ihm.
180. Ich lebe im Jetzt und halte mir nicht länger meine Vergangenheit vor.
181. Ich erkenne, dass alles, was im Leben geschieht, eine Lehre, eine Lektion, eine Herausforderung und eine Gelegenheit zum Wachsen ist.
182. Ich vergebe der Vergangenheit und allen vergangenen Erfahrungen.
183. Ich lebe ganz und gar im Jetzt.
184. Im Wissen, dass meine Zukunft hell, fröhlich und sicher ist, lasse ich meine ganze Liebe in den gegenwärtigen Augenblick fließen.
185. Heute will ich Gott bitten, mir zu zeigen, was ich heute tun soll; dann bitte ich um seine Hilfe, es auszuführen. Ich vertraue darauf, dass das ausreicht, um ins Licht und zur Freude geführt zu werden.
186. Ich blicke liebevoll auf meine Vergangenheit zurück und entscheide mich dafür, von meinen früheren Erfahrungen zu lernen. Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder schlecht. Es gibt nur den gegenwärtigen Augenblick. Ich liebe mich dafür, dass ich mich selbst aus der Vergangenheit sicher in die Gegenwart gebracht habe. Alles ist gut.
187. Ich kann allen vertrauen.
188. Ich habe vollkommenen Glauben und vollkommenes Vertrauen in mein höheres Selbst.  
Ich habe vollkommenes Vertrauen, dass Gott mich mit allem versorgt, was ich brauche.
189. Ich vertraue auf Gott.
190. Mentale Kraft, physische Kraft, spirituelle Kraft.
191. Persönliche Kraft, mentale Kraft.
192. Ich bin die Macht, ich bin die Meisterin, ich bin die Ursache.

193. Ich liebe Gott von ganzem Herzen, mit meiner Seele, meinem Verstand und all meiner Macht, und ich liebe meinen Nächsten wie mich selbst.
194. Ich bin zielorientiert.
195. Ich habe Vertrauen in Gott.
196. Widerstände sind Lernchancen.
197. Ich glaube an meinen Erfolg.
198. Alles hat seinen tieferen Sinn.
199. Ich bin für mein Verhalten verantwortlich.
200. Ich bin produktiv.
201. Ich bekomme Trost.
202. Alles was nicht zu mir gehört, verlässt jetzt mein Energiefeld.
203. Ich ruhe in mir.
204. Angst davor, ist Lust auf.
205. Jede Form von Erwartung ist eine Falle.
206. Hilf mir heute Gott, mich von negativen Gedanken zu lösen, die sich hinsichtlich meiner vergangenen Lebensumstände und Beziehungen angesammelt haben.
207. Ich kann dankbar all das hinnehmen, was mich an den Punkt geführt hat, an dem ich heute stehe.
208. Ich finde eine leichte Lösung, die mit einer Prise Liebe für alle Beteiligten zur rechten Lösung führt.
209. Ich bin 100% mit der inneren Kraftquelle meines Herzens verbunden.
210. Mein Zeiterwachen funktioniert sehr gut.
211. Ich erwache morgens fit und frisch und erholt.
212. Ich bin ein reiner, klarer und göttlicher Kanal.
213. Ich bin entspannt.
214. Ich bin hellwach.
215. Ich bin mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.
216. Ich bin konzentriert.
217. Die Entscheidung liegt in mir.
218. Mühelos bewege ich mich durch Zeit und Raum.
219. Ich habe teil, ich nehme teil. (Water Violet)
220. Ich brauche die Welt und die Welt braucht mich. (Water Violet)
221. Alles, was ich brauche, wird mir heute zuteil. Alles.
222. Ich darf mich in Liebe hingeben und loslassen.
223. Ich darf mein Karma sanft ablösen.
224. Eindrücke fließen durch mich hindurch. (Crab Apple)
225. Ich behalte immer den roten Faden im Auge. (Crab Apple)
226. Ich gebe alle begrenzenden Vorstellungen auf. (Larch)
227. Jeder Tag ist ein neuer Anfang. (Larch)
228. Ich entfalte mehr und mehr meine Persönlichkeit. (Larch)
229. Im Tanzen bin ich frei.
230. Ich liebe es zu tanzen.
231. Ich bin immer jetzt und werde täglich neu geboren, darum höre ich niemals auf zu sein. (Erzengel Sandalphon)
232. Ich liebe es, im Mittelpunkt zu stehen, gesehen und gehört zu werden.
233. Ich habe den Mut, auf der Bühne zu stehen und in ein Mikrofon zu sprechen.
234. Ich lasse alle Schocks und Traumata der einzelnen Chakren los.
235. Ich komme gut mit Autoritäten zurecht.
236. Ich habe den Mut, in der Öffentlichkeit zu meinem neuen spirituellen Beruf zu stehen.
237. Im Umgang mit Menschen bleibt meine Energie bei mir.
238. Ich kann mich gut abgrenzen und achte auf meine Bedürfnisse.
239. Ich habe die Wahl.
240. Ich treffe leicht und schnell die richtigen Entscheidungen.
241. Ich weiß, was gut für mich ist.
242. Ich akzeptiere meine eigene Autorität und andere Autoritäten und gehe souverän damit um.
243. Ich kann mir immer alles leisten, was ich möchte.
244. Ich nehme Veränderungen leicht.
245. Ich kann mich sehr gut und verständlich ausdrücken und werde sehr gut verstanden.
246. Ich bin für alles dankbar.
247. Ich rede und tanze gerne mit und vor anderen Menschen.
248. Ich vereinige alle Gegensätze in mir. (B28)
249. Ich nehme meinen Schatten an, integriere ihn und lasse ihn von der Energie der Liebe heilen.
250. Ich bin mit dem neuen morphogenetischen Feld verbunden.

251. Ich bin mit der Kristallsphäre, dem neuen Geistkörper der Erde, verbunden.
252. Ich bin frei von Erwartungen.
253. Für mich ist nichts unmöglich.
254. Ich bin offen für alles Gute, was das Leben mir zu bieten hat.
255. Mein Leben ist ein herrliches Abenteuer.
256. Jeden Tag denke ich neue und andere Gedanken.
257. Ich koste jeden Tag voll aus.
258. Ich begrüße jeden neuen Tag energiegeladen und freudig.

Regina Herhoff

Gesundheitspraktikerin (BfG, Mitglied Nr. 516)

Dolfosan Coaching – Lebe Deine Einzigartigkeit

Gesprächsbegleitung und Energiearbeit, Individuelle Begleitung und Workshops

Triebweg 22 • 69412 Eberbach

Fon 06271 – 8075658

Mail [info@dolfosan.de](mailto:info@dolfosan.de)

Web [www.dolfosan.de](http://www.dolfosan.de)