

Das Geheimnis der Glücklichen:

Wie Glaubenssätze unser Leben bestimmen

Glaubenssätze über Bord werfen

Der Vorteil am Unglücklichsein ist, dass man dabei ganz genau lernt, wie man es nicht machen sollte. Ich war bis zu meinem 25. Lebensjahr ganz und gar kein glücklicher Mensch. Ich trug eine Vielzahl an kontraproduktiven Überzeugungen in mir, die mein Leben sabotierten. Natürlich wusste ich das damals nicht und lebte daher eine ganze Weile unbewusst vor mich hin. Glücklicherweise schickte mir das Leben aber eine Krise, die schon bald dafür sorgte, dass ich mir meiner schadhafte(n) Glaubenssätze bewusst wurde und diese anschließend über Bord warf.

Das Gegenteil dieser negativen Glaubenssätze ist gleichzeitig das Geheimnis der Glücklichen. Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass alles was wir Menschen über uns selbst und das Leben denken, der Samen für unser Schicksal ist. Deshalb möchte ich dir heute die zehn wichtigsten Glaubenssätze von glücklichen Menschen verraten.

Wie wirken Glaubenssätze

Glaubenssätze haben eine Ähnlichkeit mit einem Megaphon. Wenn ich in ein Megaphon beispielsweise die Überzeugung – „die Welt ist schlecht, ich darf niemandem vertrauen“ – hineinrufe, dann fühlen sich alle nicht vertrauenswürdigen und schlechten Menschen in meinem Radius davon angesprochen und werden meiner Überzeugung Folge leisten. Ich werde also noch mehr Beweise für meine negativen Glaubenssätze erhalten.

Ebenso funktioniert das auch im positiven Sinn. Wenn ich rufe – „die Welt ist schön und mir begegnen immer nur liebevolle und inspirierende Menschen“ – so werden schon bald noch mehr Menschen, die mein Leben bereichern bei mir anklopfen.

Die Kraft der Glaubenssätze

Somit wird klar, Glaubenssätze sind weit aus stärker als einzelne Gedanken, Worte oder Taten. Unsere Realität formt sich nach unseren Überzeugungen. Bevor wir diese prüfen können, ist es hilfreich zu wissen, welche Glaubenssätze maßgeblich zu einem glücklichen Leben beitragen – womit wir dann wieder bei den zehn Geheimnissen der Glücklichen wären.

Auch interessant! Torschlusspanik adieu

10 Glaubenssätze: So pachtest du das Glück

Glaubenssätze - wenn das Glas voll ist

1. Ich kann alles, was ich will

Glückliche Menschen sind weder talentierter noch klüger als der Durchschnitt. Aber sie glauben daran, dass sie alles, was sie in ihrem Leben erreichen möchten, lernen können. Die „Ich-schaffe-das-Mentalität“ oder anders gesagt, ein starkes Selbstvertrauen zeichnet sie aus.

2. Ich lebe in Fülle und Wohlstand

Schaut ein glücklicher auf sein „Lebensglas“ ist dieses immer halb voll, statt halb leer. Statt neidvoll auf den BMW des Nachbarn zu blicken, erfreut sich der Glückliche an seinem Fahrrad. Aber nicht nur das. Er sieht die Fülle seiner Fähigkeiten, seiner positiven Erlebnisse, seiner Erfolge und jener Menschen, die ihn lieben und schätzen.

3. Entweder ich gewinne oder ich lerne

Der Mentaltrainer Christian Bischoff sagt: Ich scheitere nicht. Entweder gewinne ich oder ich lerne. Erfolgreiche Menschen erkennen im Scheitern immer einen Fortschritt.

4. Alles was ich gebe, bekomme ich zurück

Wer an Gerechtigkeit glaubt dem widerfährt sie auch. Natürlich ist es schwierig in Zeiten, in denen man beispielsweise betrogen, ausgenutzt, schlecht oder ungerecht behandelt wird, daran zu glauben. Zumal die ausgleichende Gerechtigkeit manchmal Monate oder Jahre auf sich warten lässt. Gleichzeitig aber hilft der Glaubenssatz – alles Gute im Leben kehrt zu mir zurück – dabei negative Gefühle wie Ärger, Wut, Hass oder Groll gar nicht erst entstehen zu lassen

Auch interessant! Warum wir alle 3 Jahre einen Neuanfang starten sollten

5. Ich akzeptiere, was ist

Manche Dinge im Leben können wir nicht ändern. Dazu zählt beispielsweise das Wetter, die Weltwirtschaft, der Charakter eines anderen Menschen oder gewisse Umstände im Beruf. Nun haben wir die Möglichkeit uns grün und blau zu ärgern oder aber wir erkennen, dass jegliche Energie, die wir außerhalb unseres Wirkungskreises investieren, verschwendet ist und konzentrieren uns deshalb auf jene Dinge, die in unserer Macht liegen.

Eine glückliche Frau, die positive Glaubenssätze hat⁶. Ich habe die Macht mein Leben zu verändern

Glückliche Menschen sind Schöpfer statt Opfer. Denn der Großteil dessen, was uns im Leben widerfährt, liegt in unserer Hand. Wir können unser Denken, unsere Worte, unsere Taten, unsere Glaubenssätze, unsere Ziele und somit gut 80 Prozent unseres Lebens bewusst bestimmen.

7. Gesundheit ist mein natürlicher Zustand

Glaubenssätze, die unseren Körper positiv beeinflussen, sind langfristig ein wahrer Glücksbringer. Denn Menschen die fortwährend an ihrer Gesundheit zweifeln, werden tatsächlich häufiger krank oder erfahren Verletzungen. Wer hingegen an die Kraft der Selbstheilung glaubt, dem bleibt die körperliche Vitalität oft bis ins hohe Lebensalter erhalten.

8. Liebe steht mir zu

Negative Glaubenssätze rund um die Liebe sind oftmals an Bedingungen geknüpft. Zum Beispiel: Ich werde nur geliebt, wenn ich lieb, zuvorkommend, hilfsbereit, besonders gut oder fleißig bin. Glückliche Menschen haben derartige Glaubenssätze aus ihrem Leben verbannt und wissen, dass ihnen Liebe bedingungslos zusteht.

9. Ich vertraue dem Leben

Glückliche Menschen vertrauen dem Leben auch dann, wenn es steinige Umwege wählt. Der Glaubenssatz – alles wird gut – hat sich tief in ihr System eingepägt. Er hilft ihnen schwierige Zeiten zu überstehen ohne in die gedankliche Negativ-Falle zu stolpern.

Auch interessant! Geld regiert die Welt - mich aber nicht!

10. Alles kann sich immer ändern

Ein weiterer Grund warum glückliche Menschen Krisen und problematische Zeiten besser überstehen, ist ihr Glaube an die Veränderung. Sie sind sich dessen bewusst, dass sich ihr Leben sowie ihr körperlicher und seelischer Zustand jederzeit verändern kann. Ganz nach dem Motto: Jeder Tag ist ein Neuanfang. Dieser und ähnlich Glaubenssätze helfen ihnen dabei ihr positives Mindset aufrecht zu erhalten.

Glaubenssätze – Tipp

Wenn du mehr über Glaubenssätze wissen möchtest bzw. eine Methode suchst mit der du negative Sätze in positive verwandeln kannst, lies am besten den folgenden Beitrag: Glaubenssätze durchbrechen.