

Glaubenssätze – Verändere sie und Du veränderst Deine Realität!

Glaubenssätze

In den letzten Jahren hatte ich glücklicherweise Gelegenheit dazu mit sehr vielen Menschen (mit jeweils sehr unterschiedlichsten Glaubenssätzen) zusammenzuarbeiten, die in den unterschiedlichsten Bereichen tätig sind und alle auf ihre individuelle Art und Weise einzigartig sind. So habe ich als Coach sowohl mit Schülern, Studenten, Lehrern und Fachkräften als auch mit Unternehmern sehr intensive und spannende Gespräche geführt. Was mir dabei immer wieder aufgefallen ist, war eine relativ verblüffende Tatsache. Jeder Mensch hat seine ganz eigene, individuelle Sicht auf die Welt und damit zusammenhängend völlig unterschiedliche Glaubenssätze.

Wie entstehen Glaubenssätze?

1. durch unsere V-Erziehung und das, was unsere Eltern und Familienangehörige so über das Leben sagen
2. durch unser Umfeld, die Medien, Freunde und Bekannte
3. durch prägende Erfahrungen, sogenannte Referenz-Erlebnisse

Doch zunächst noch eine Begriffsklärung:

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind dein persönlicher Filter der Realität. Jeder Mensch hat ein bestimmtes Bild davon im Kopf, was er sich selbst zutraut und was nicht, was er erreichen kann und was nicht oder worin er besonders gut bzw. schlecht ist. Diese Vorstellungen und Bilder sind das Ergebnis von Lebenserfahrungen, Werten, Erziehung und gesellschaftlicher Prägung.

Aber Vorsicht: Nicht immer entsprechen diese Glaubenssätze der Realität. Nur weil ich in meiner Jugend kein guter Sportler war, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass das auch in Zukunft für jeden Sport gilt, dem ich nachgehen möchte.

Meine Glaubenssätze suggerieren mir jedoch, dass genau das der Fall ist...und ich traue mich gar nicht erst an den Sport heran. Genau das Gleiche gilt auch für andere Bereiche: Wenn ich von meinen eigenen Fähigkeiten nicht überzeugt bin, wird es mir extrem schwer fallen, erfolgreich und mühelos zu lernen.

Konkret: Es ist der mangelnde Glaube an den eigenen Erfolg, der viele Menschen daran hindert Probleme zu überwinden.

Das ist gerade deshalb besonders spannend, weil Glaubenssätze prinzipiell sehr leicht beeinflusst und verändert werden können. Doch dazu gleich mehr. Zunächst einmal habe ich zum Einstieg in das Thema eine Frage an Dich:

Glaubst Du eigentlich an Deinen eigenen Erfolg?

Präziser gefragt: Hast Du eine genaue Vorstellung davon zu welchen Leistungen Du fähig bist? Denn das hat entscheidenden Einfluss darauf, was Du in Deinem Leben noch erreichen kannst und wirst. An dieser Stelle möchte ich gerne einen Grundsatz mit Dir teilen, der meinem Leben

eine entscheidende Wendung gegeben hat und dessen wahre Bedeutung mir erst nach langer Zeit klar geworden ist:

MIT DEN RICHTIGEN GLAUBENSSSÄTZEN KANNST DU (FAST) ALLES ERREICHEN!

Das heißt: Wenn DU davon überzeugt bist, dass Du ganz leicht und ohne Schwierigkeiten eine neue Aufgabe meistern kannst, dann wirst Du auch in der Realität wesentlich besser und schneller reagieren können! Aber Vorsicht. Das bedeutet auch: Jedes Mal, wenn DU davon überzeugt bist, dass Deine Bemühungen schwer, anstrengend und ohne Aussicht auf Erfolg sind, wirst Du auch in der Realität wesentlich langsamer, ineffektiver und unerfolgreicher sein.

Unser Körper und unsere Leistungsfähigkeit sind extrem eng mit unserem Gehirn verknüpft. Daher ist es essentiell, dass Du aktiv an deiner Denkweise arbeitest.

Aber wie setzen wir das jetzt konkret um? Lass uns dazu in 5 einfachen Schritten vorgehen:

Welche Glaubenssätze blockieren dich

Welche Gegenargumente gibt es

Alte Glaubenssätze aufgeben

Neue Glaubenssätze entwickeln

Glaubenssätze leben! Affirmationen nutzen.

Welche Glaubenssätze blockieren Dich?

Im ersten Schritt wollen wir zunächst einmal überprüfen, welche Glaubenssätze in Deinem Kopf bereits bestehen. Daher würde ich Dich bitten einen Moment in Dich zu gehen und Dich einmal zu fragen, was Du WIRKLICH über Deine Fähigkeiten denkst. Versuche Dich einmal an alle Ausreden zu erinnern, die Du jemals genutzt hast, um Misserfolge vor anderen zu rechtfertigen und an alle Generalisierungen, die Du einfach mal so in den Raum geworfen hast. Suche nach allen Glaubenssätzen, die Dich vielleicht blockieren könnten...Und alle diese Glaubenssätze schreibst Du Dir jetzt auf ein Din-A4 Blatt Papier. Beispiele dafür könnten sein:

“Es ist sehr schwierig viel Geld zu verdienen.”

“Ich bin nicht dafür geschaffen, eine harmonische Beziehung zu führen.”

“Lernen fiel mir schon immer schwer.”

“Meine Ziele sind sowieso unrealistisch und unerreichbar.”

Welche Gegenargumente gibt es?

Jetzt wollen wir uns diese negativen Glaubenssätze einmal komplett durchschauen und auf einem neuen Blatt Papier Gründe sammeln, weshalb sie eigentlich gar nicht immer zutreffend sein können. Stelle dazu folgende Kritik-Fragen:

Was ist an diesem Glaubenssatz so absurd?

Was für Vorteile habe ich wenn ich mich von meinem störenden Glaubensmuster befreie?

Wie fühlt es sich an wenn ich mir vorstelle ich hätte mich bereits von diesem störenden Gefühl befreit?

Was kann ich konkret tun?

Warum habe ich bisher nichts verändert?

Warum werde ich es diesmal tun und erfolgreich sein?

Alte Glaubenssätze aufgeben!

Jetzt wollen wir symbolisch etwas tun! Du hast Deine negativen Glaubenssätze bereits logisch entkräftet. Aber gehen wir noch einen Schritt weiter: Schnapp Dir Deinen Din-A4-Zettel mit allen negativen Glaubenssätzen und zerreiße ihn in viele kleine Teile. Sage Dir dabei bei jedem Zerreißen laut auf:

Ich kann alles erreichen, was ich möchte!

Damit verabschiedest Du Dich endgültig von allen Blockaden, die Dich bisher in Deinem Leben begleitet haben.

Neue Glaubenssätze entwickeln!

Was fehlt uns jetzt noch? Richtig: Neue Glaubenssätze, die wir anstatt der alten Glaubenssätze in Zukunft für uns nutzen möchten. Notiere Dir daher bitte jetzt auf einem Zettel mindestens 6 positive Glaubenssätze, die Du für Dich und für Deine Zukunft beibehalten willst. Folgende Anregungen können Dir bei der Formulierung helfen:

Ich kann Stress mühelos meistern.

Es ist einfach mit wenig Aufwand viel Geld zu verdienen.

Mein Leben habe ich zu 100% im Griff.

Andere Menschen mögen meine Gegenwart und schätzen meinen Rat.

Jedes Ziel ist für mich erreichbar.

Es geht mir mit jedem Tag besser.

Glaubenssätze leben! Affirmationen nutzen.

Der letzte Schritt ist die Brücke, die wir nun zu Deinem Unterbewusstsein schlagen möchten. Alle positiven Glaubenssätze, die Du gerade formuliert hast, können wir jetzt zu Affirmationen machen. Eine Affirmation ist nichts weiter als ein positiver Glaubenssatz, den wir uns regelmäßig aufsagen, um ihn für unser Unterbewusstsein präsent zu machen. Daher mein Vorschlag an Dich: Sage Dir für einige Wochen jeden Morgen vor dem Spiegel für etwa 5 Minuten Deine Affirmationen auf. Dann wirst Du bereits nach kurzer Zeit feststellen, dass sich in Deinem Denken EINIGES geändert hat. Lass Dich überraschen...

Ich bin sicher, dass die neuen Glaubenssätze auf Dein ganzes Leben einen positiven Effekt haben werden. In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Spaß beim Niederschreiben! Denn schon Henry Ford hat gesagt:

„Ob Sie nun glauben, Sie können, oder ob Sie glauben, sie können nicht...Sie haben Recht!“