

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, die unser Leben bestimmen. Es gibt Glaubenssätze, die uns nützlich sind und viele, die uns limitieren und nicht unser volles Potenzial ausschöpfen lassen. Und genau deshalb ist es für uns so wichtig, uns bewusst zu werden, nach welchen Glaubenssätzen wir leben. Wir haben uns diese Glaubenssätze aber nicht alle selbst angeeignet, sondern beispielsweise bereits im frühen Kindesalter von unserem Umfeld (Eltern, Geschwister, LehrerInnen, Verwandte, Bekannte, Freunde, Medien, Gesellschaft oder eigene Erfahrungen) übernommen. Wenn wir zum Beispiel als Kleinkinder oft den Spruch „Geld macht nicht glücklich“ gehört haben und nun als Erwachsene viel Geld verdienen möchten, es aber einfach nicht funktioniert, dann hindert uns ein Glaubenssatz daran, ohne, dass wir es merken. Glaubenssätze sind so tief in unserem Unterbewusstsein verankert und steuern unser Leben. Wir lehnen also aus dem Grund, weil wir unbewusst Angst haben, dass uns Geld unglücklich macht, Angebote ab, die uns viel Geld einbringen würden. Anstatt dessen helfen wir den Menschen in unserem Umfeld, ohne etwas dafür zu verlangen. Der Glaubenssatz wird darüber hinaus noch gefestigt, wenn wir dann an Geld kommen, aber damit trotzdem nicht glücklich sind oder uns darüber freuen.

Erinnere dich nun an frühere Aussagen von anderen Menschen, die dir im Kopf geblieben sind, denn unsere Glaubenssätze kommen meist von dem, was andere zu uns gesagt haben oder aber auch wie sie mit uns umgegangen sind.

Damit du einen noch besseren Einblick in das Thema Glaubenssätze bekommst, liste ich dir die häufigsten Glaubenssätze auf:

- Ich bin nicht gut genug.
- Ich muss stark sein.
- Ich bin nicht schön.
- Das schaffe ich nie.
- Ich komme zu kurz.
- Ich darf nicht versagen.
- Ich habe keine Zeit.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich bin es nicht wert.
- Im Leben wird dir nichts geschenkt.
- Für viel Geld muss man viel arbeiten.
- Die wahre Liebe ist schwer zu finden.
- Man kann nicht alles haben.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Indianer kennen keinen Schmerz.
- Ich darf mich nicht in den Mittelpunkt stellen.
- Ich darf keine Schwäche zeigen.
- Man kann nicht auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen.
- Ich muss immer etwas leisten.
- Von nichts kommt nichts.
- Wer schön sein will muss leiden.

Schritt 1: Glaubenssätze erkennen

Setze dich für diese Übung an einem ruhigen Ort und nimm dir genug Zeit dafür. Du benötigst ein Blatt Papier und einen Stift. Lasse bei dieser Übung wirklich alle Gedanken zu und notiere sie auf deinem Blatt. Verdränge nichts, jetzt sollen alle Gedanken hochkommen.

Schreibe alle Gedanken in Bezug auf dich selbst, dein Leben, deinen Körper, deine Gesundheit, deine finanziellen Mittel, deine Partnerschaft und deine Familie auf. Welche Gedanken oder vielleicht auch Sätze/Zitate kommen dir sofort in den Sinn?

Bei dieser Übung soll dir klar werden, über welche Bereiche deines Lebens du besonders viel nachdenkst, aber vor allem negativ denkst.

Schritt 2: Lese deine Glaubenssätze laut vor

Lies dir die Liste deiner Glaubenssätze nochmals durch und zwar unbedingt laut. Fühlt sich ein Satz nicht richtig an, dann hast du diesen Glaubenssatz bereits aufgelöst. Lasse alle Gefühle zu und beobachte, was die einzelnen Glaubenssätze mit dir machen. Das Bewusstwerden von negativen Gefühlen in Bezug auf bestimmte Sätze löst bereits einige Glaubenssätze auf.

Schritt 3: Stelle Fragen an deine Glaubenssätze

1. Ist das wirklich wahr?
2. Ist es IMMER und bei JEDEM so?
3. Wie wäre mein Leben ohne diesen Glaubenssatz?

Mit diesen drei Fragen kannst du unsinnige Glaubenssätze erkennen und es schaffen, dass sie keine negative Wirkung mehr auf dich haben.

Schritt 4: Transformation der Glaubenssätze

Ändere deine negativen Glaubenssätze in Positive um. Nimm dir dazu ein zweites Blatt Papier und schreibe die neuen, positiven Glaubenssätze in derselben Reihenfolge auf.

Beispiel Transformation eines Glaubenssatzes:

- **Glaubenssatz:** Ich schaffe das nicht.
- **Falsch:** Ich schaffe das.
- **Richtig:** Ich habe bereits jede Menge geschafft und schaffe täglich etwas Neues

Schritt 5: Affirmationen

Du hast nun eine Liste mit positiven Glaubenssätzen. Diese sollen nun in dein Unterbewusstsein übergehen. Das gelingt, indem du diese jeden Tag (mindestens morgens und abends) laut durchliest. Wiederhole sie auch während des Tages öfters in deinen Gedanken. Sollten sich positive Glaubenssätze nicht glaubwürdig für dich anfühlen, dann versuche aus der Aussage eine Frage zu machen.

„Ich bin liebenswert“ -> „Wie werde ich liebenswert?“

Schritt 6: Gegenbeweise für die negativen Glaubenssätze suchen

Wir machen oft alles, damit sich unsere negativen Glaubenssätze als wahr herausstellen. Dazu blenden wir Dinge aus, richten unsere Wahrnehmung auf das, was den Glaubenssatz nochmals bestätigt und verhalten uns auch dementsprechend. Nun sollst du Beweise finden, die deinen negativen Glaubenssatz als falsch darstellen.

1. Suche nach Gegenbeweisen zu deinem Glaubenssatz
2. Finde Situationen in deiner Vergangenheit, in denen der Glaubenssatz nicht gestimmt hat
3. Sammle bewusst neue Erfahrungen, die deinen neuen positiven Glaubenssatz bestätigen.

Durch diese Gegenbeweise merkt dein Gehirn, dass das, was du bereits jahrelang glaubst, einfach falsch ist. Daraus resultierend werden deine negativen Glaubenssätze aufgelöst.