



Verabschiede Dich von Deinen Glaubenssätzen

Wie Du Deine hinderlichen Glaubenssätze identifizierst

„Ich kann das nicht.“ „Wer Erfolg haben will, muss hart dafür arbeiten.“ „Andere können das sowieso besser.“

Es gibt Situationen in denen wir uns durch unsere Glaubenssätze unnötig einschränken und dadurch unsere Potenziale und Möglichkeiten nicht vollkommen ausschöpfen.

Kennst Du das, dass eine Sache sehr einfach erscheint und Du sie trotzdem nicht hinbekommst? Ich habe zu Studienzeiten mit Begeisterung in einer Personalabteilung gearbeitet und sah in dem Bereich meine berufliche Zukunft. Was dann passiert ist, erzähle ich Dir später.

Was sind aber überhaupt Glaubenssätze? Sie beeinflussen unser Denken und Handeln sowohl bewusst als auch unbewusst und bestehen aus Überzeugungen oder Grundannahmen.

Glaubenssätze

- beeinflussen uns in der Wahrnehmung unserer eigenen Wirklichkeit
- sind in Verbindung mit unseren Werten die Impulsgeber unseres Verhaltens
- sind Interpretationen und Verallgemeinerungen aus früheren Erfahrungen
- können sowohl hilfreich als auch einschränkend wirken.

Neben der motivierenden und förderlichen Wirkung, die wir uns wünschen, gibt es auch die negativen Auswirkungen, die beispielsweise dazu führen, dass wir seelisch krank werden oder ein Leben voller Blockaden und Unzufriedenheit führen.

Wenn Du eine oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen an Dir beobachtest, solltest Du unbedingt herausfinden, welche negativen Glaubenssätze dahinterstecken und diese bearbeiten.

Mögliche negative Verhaltensweisen:

1. Du machst Dir viele Sorgen.
2. Du willst alles kontrollieren.
3. Du grübelst viel.
4. In Gedanken stellst Du Dir immer das Schlimmste vor.
5. Du bist gut darin, Dich abzuwerten oder runter zu machen.
6. Du willst es am liebsten jedem recht machen.
7. Du hast oft Selbstmitleid mit Dir.

8. Du willst alles perfekt machen.
9. Du setzt Dich häufig unter Druck.
10. Du hast Angst, Fehler zu machen.
11. Du ärgerst Dich oft über Dich selbst.
12. Du kannst keine klaren Ziele setzen.
13. Du lässt Dich gerne von Anderen vor ihren Karren spannen.
14. Du richtest Dich immer nach anderen.
15. Du erlaubst es, dass andere Dich schlecht behandeln.
16. Du unterdrückst oft Deine Gefühle.
17. Es fällt Dir schwer, Prioritäten zu setzen.
18. Deine Ziele und Träume verschiebst Du immer.
19. Du verzettelst Dich häufig.
20. Du musst immer Recht haben.
21. ...

Wie kannst Du also Deine hinderlichen Glaubenssätze identifizieren?

Du bekommst von mir Möglichkeiten an die Hand.

Das Gute hierbei ist: Du kannst direkt loslegen.

Nimm Dir also etwas zu schreiben zur Hand, drucke das Dokument aus und nimm Dir Zeit zum Ausfüllen.

1. **Verallgemeinerungen:** Wo denkst oder sprichst Du in Verallgemeinerungen?
„Immer muss ich mir wehtun.“
„Alle anderen sehen besser aus als ich.“

2. **Modaloperatoren:** Verwendest Du oft eines der folgenden Wörter „müssen“, „sollen“ oder „dürfen“?
„Ich muss mich um meine Eltern kümmern.“
„Was soll ich ohne meinen Mann machen?“
„Ich darf mich nicht beschweren.“

3. Sich wiederholende Verhaltensmuster: Welche Situationen gibt es in Deinem Leben, in denen wie von Geisterhand immer das Gleiche passiert?
- Du wirst nie bei einer Beförderung berücksichtigt.
 - Wenn Du einen Partner hast und ihr zusammenziehen wollt, kommt es immer zu einer Trennung.
 - Du wirst krank sobald Du Dein Angebot machen möchtest.

4. Unreflektierte Automatismen: Gibt es Situationen, in denen Du ohne nachzudenken etwas sagst oder tust?
Wenn jemand sich bei Dir bedankt, antwortest Du: „Das ist doch nicht der Rede wert“ oder „Dafür nicht“ oder „Nicht zu danken.“

5. Innere Konflikte: Du bemerkst, dass Du ein Bedürfnis hast, welches gegen Deinen Glaubenssatz agiert. Z.B. Hättest Du gerne viel Geld, aber denkst gleichzeitig, dass reiche Menschen unglücklich sind. Du möchtest Erfolg, aber gleichzeitig auch eine gute Mutter sein.

6. Schwarz-Weiß-Denken: Für Dich gibt es nur die Extreme.
Entweder hast Du etwas sehr gut gemacht oder versagt.

Tipp 1: Schreibe die Sprichwörter auf, die Du kennst. Häufig resultieren daraus Deine Glaubenssätze, wie z.B.

„Geld allein macht nicht glücklich“

„Schuster bleib‘ bei deinen Leisten“

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“

„Wer alles haben will, bekommt (am Ende) nichts“

Tipp 2: Überlege, was Du von Deiner Familie (auch verstorbenen Familienmitgliedern) und Deinem Umfeld bewusst oder unbewusst an Glaubenssätzen übernommen haben könntest. Einige Glaubenssätze sind vielleicht gar nicht Deine eigenen Themen.

Um auf meinen Wunsch im Personalbereich zu arbeiten, zurück zu kommen: Ich habe 3 Semester im Studium schneller studiert und war deshalb erst Anfang Zwanzig als ich mit dem Studium fertig war. Ich habe nie mehr im Personalbereich gearbeitet, da ich damals den Glaubenssatz hatte „Du bist zu jung und wirst deshalb von Führungskräften nicht ernst genommen.“ Auch wenn ich den Mut gehabt hätte, es zu versuchen, so wäre ich nicht gut gewesen, da mein Glaubenssatz auch von den Menschen wahrgenommen worden wäre, die ich zum Vorstellungsgespräch eingeladen hätte.

Wenn Du Dein Leben in die Hand nehmen und Deine Wünsche und Ziele erfüllen möchtest, identifiziere Deine hinderlichen Glaubenssätze und transformiere sie.

Alles Gute, Anna