

Glaubenssätze loslassen und/ oder transformieren

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind unsere innersten Überzeugungen, Einstellungen, Meinungen, Lebensregeln und auch Verallgemeinerungen. Sie handeln von uns selber, von der Gesellschaft und ihrer Moral und ihren Normen. Sie haben einen enormen Einfluss auf unser Leben auf der Schatten- und auf der Sonnenseite.

Einerseits setzen wir uns bewusste Grenzen mit Glaubenssätzen und machen uns unflexibel. Andererseits kreieren wir in unserem Leben dauernd die Bestätigung unserer Glaubenssätze und entwickeln daraus unsere Verhaltensmuster.

Die Glaubenssätze wirken aus unserem Unbewussten und steuern uns von da in unseren Entscheidungen, Gefühlen, Reaktionen und Verhaltensweisen. Sie regulieren unseren Selbstwert.

Wir führen positive Glaubenssätze wie:

- Ich bin schön.
- Ich kann gut mit Menschen umgehen.
- Ich bin ein guter Mensch.
- Ich bin vielseitig.
- Ich habe Talent zum Snowboarden.

Und wir führen negative Glaubenssätze wie:

- Ich habe die Liebe nicht verdient.
- Ich bin unfähig.
- Ich bin ein Pechvogel.
- Ich bin eine Aussenseiterin.
- Das Leben ist ein Kampf.

Verallgemeinerungen:

- Ohne Fleiss kein Preis.
- Für Geld muss ich hart arbeiten.
- Im Leben bekommt man nichts geschenkt.

Unsere positiven Glaubenssätze können wir stehen lassen, die negativen jedoch sind uns im Weg, lähmen und behindern uns, unser Potential zu entfalten und in die Welt zu bringen. Daher bearbeiten wir die negativen Glaubenssätze.

Wie entstehen Glaubenssätze?

Unsere Glaubenssätze entstehen in der Kindheit. Die Verallgemeinerungen kommen von unseren Grosseltern, Eltern, LehrerInnen und der Gesellschaft. Unsere persönlichen Glaubenssätze kommen vor Allem von unseren Eltern und unseren Erfahrungen, die wir als Kind noch nicht richtig einordnen können und daher alles persönlich nehmen und die falschen Schlüsse ziehen. Diese fixen Ideen verankern wir alle in unserem Unterbewussten. Dies macht es so schwierig, sich von Glaubenssätzen zu lösen. Sie sind oft unbewusst und verankert in unserem Mentalkörper, Emotionalkörper und in unserem physischen Körper. Wir gehen aber jetzt davon aus, dass es auch "nur" ein Glaubenssatz ist, es sei schwierig, sich von Glaubenssätzen zu lösen und gehen es an!

Schritte für ein Level-up in deinem Leben

1. Werde dir deiner Glaubenssätze bewusst

Hole dir deine unbewussten Glaubenssätze in dein Tagesbewusstsein. Dies tust du über Reflexion und Beobachtung von dir selber. Die Erkenntnis ist der erste und notwendige Schritt.

Allgemeingültige Glaubenssätze

1. Schau, welche „Weisheiten“ du oft benutzt und aussprichst. Achte auch in deiner Familie darauf.
 - Ohne Fleiss kein Preis.
 - Für Geld muss ich hart arbeiten.
 - Im Leben bekommt man nichts geschenkt.
2. Nimm die Liste mit 101 Glaubenssätzen und schau, welche auf dich zutreffen. Nutze die Liste auch zur Inspiration und finde weitere, eigene Glaubenssätze.
3. Achte dich drauf, wie oft und in welchem Zusammenhang du folgende Wörter benutzt:
 - Man
 - Immer
 - Nie
 - Das Leben
 - Total

Persönliche Glaubenssätze:

Selbstreflexion

1. In welchen Lebensbereichen bist du unglücklich? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
2. Wo fehlt mir etwas? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
3. Wofür schäme ich mich? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
4. Wo fühle ich mich als VersagerIn? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
5. In welchem Bereich fühle ich mich fremdbestimmt? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
6. Wo mache ich Kompromisse, mit denen ich nicht 100% einverstanden bin? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
7. Wo bin ich unsicher und / oder blockiert? Welche Glaubenssätze könnten daran beteiligt sein?
8. Frage dich für diese Lebensbereiche: Was glaube ich über Beziehungen, Gesundheit, Arbeit, Freizeit, Körperlichkeit, Sex, Frauenrollen, Männerrollen etc.?
9. Frage deine Freunde und Familie, welche Glaubenssätze sie bei dir sehen?
10. Beobachte dich über einen bestimmten Zeitraum und sammle deine Glaubenssätze schriftlich:

Positive Glaubenssätze	Negative Glaubenssätze
Ich bin schön. Ich kann gut in Sprachen. Ich bin gut in Mathe. ...	Ich bin nicht gut genug. Ich schaffe es sowieso nicht. Ich bin nicht liebenswert. ...

Überprüfe nun, ob du den Ursprung deiner Glaubenssätze ausmachen kannst und wann dieser Satz in dir entstanden ist.

Dazu helfen dir wieder Fragen:

1. Wann hast du dich nicht gut genug gefühlt? Was ist in diesem Moment geschehen?
2. Wann hast du gedacht, dass du es nicht schaffst? Was ist in diesem Moment geschehen?
3. Wann hast du dich ungeliebt gefühlt? Was ist in diesem Moment geschehen?

2. Von welchen Glaubenssätzen möchtest du dich trennen?

Von welchen Glaubenssätzen macht es Sinn, sich zu trennen?

1. Wähle die drei, die dich am meisten belasten.
2. Von Glaubenssätzen, die nicht mehr aktuell sind. Frage dich also: Ist dein Glaubenssatz noch aktuell?

Wenn du dir zum Beispiel zu Beginn einer Ausbildung sagst: "Ich bin nicht kompetent", dann ist diese Aussage am Ende einer Ausbildung sicher nicht mehr aktuell. Passender ist dann: "Ich habe nun eine Grundkompetenz."

3. Stelle dir folgende Fragen:
 - a. Ist dieser Satz für mein Leben hinderlich?
 - b. Steht mir dieser Satz im Weg?
 - c. Löste dieser Satz Druck, Stress oder ein anderes unangenehmes Gefühl aus?
 - d. Schwächt mich dieser Satz?
 - e. Fördert mich dieser Satz?
 - f. Beflügelt mich dieser Satz?
 - g. Löst dieser Satz Freude, Liebe oder ein anderes schönes Gefühl aus?
 - h. Öffnet dieser Satz mein Herz?

Hast du für Fragen a – d ein ja, ist es Zeit diesen Glaubenssatz zu ändern.
Hast du für Fragen e – h ein ja, dann kannst du deinen Glaubenssatz behalten.

4. Überprüfe die Wahrheit deiner Glaubenssätze

1. Die Beweissuche

Durch einen Glaubenssatz hast du eine bestimmte Brille auf. Du siehst, was du glaubst. Du suchst im Aussen immer und immer wieder nach den Beweisen deines Glaubenssatzes. Somit richtest du deinen Fokus auf den Beweis aus, dass dein Glaubenssatz richtig ist. Du schaust mit deinen Augen auf die Dinge, mit dem Blickwinkel, der dir dein Glaubenssatz erlaubt. Und diesen Blickwinkel kannst du jederzeit ändern sobald du dir Bewusstsein darüber geschaffen hast.

Kehre jetzt das Spiel um: Du haltest nicht Ausschau nach Beweisen, die deinen Glaubenssatz bestätigen, sondern nach Beweisen, die ihn widerlegen. Sammle deine Beweise und mache eine Liste damit. Du wirst merken, dass dein Glaubenssatz nicht wahr ist. Mit deiner neuen Sichtweise, wirst du deine Aufmerksamkeit auf anderes richten – auf die Wahrheit.

Suchen nach Beweisen, bis du sie findest. Wenn du keine findest, suche weiter. Kreiere sogar selber Gegenbeweise! Nimm Einfluss auf dein Leben, kreiere es mit. Du hast die Fähigkeit, dich selber zu überzeugen! Positive Affirmationen wirken erst, wenn du sie dir auch glaubst. Daher brauchst du Beweise.

2. Selbstreflexion

Überprüfe deine Glaubenssätze mit folgenden Fragen:

- a. Ist es wahr (was ich mit diesem Glaubenssatz denke?)
- b. Bist du 100% sicher, dass es wahr ist?
- c. Was wäre, wenn genau das Gegenteil wahr wäre?
- d. Wer wärst du ohne diesen Glaubenssatz?
- e. Woher weißt du wirklich, ob der Glaubenssatz wahr ist?
- f. Kenne ich Situationen, bei denen es anders war?
- g. Gibt es Menschen, die eine andere Sichtweise haben?
- h. Gilt dieser Glaubenssatz nur für mich oder auch für andere?
- i. Wie schränkt dich dieser Glaubenssatz ein?
- j. Wie geht es den anderen mit dem gleichen Thema, die diesen Glaubenssatz nicht führen?

5. Neuprogrammierung deiner alten Glaubenssätze

1. Sobald du deine Glaubenssätze kennst und überzeugt bist, dass sie nicht stimmen, kannst du sie verändern und neue Programme für dich erstellen, die dir dienlich sind.

Beachte: Erstelle keine Negativsätze wie „...ich bin nicht...“. Unser Unterbewusstes kann dies nicht verarbeiten und nimmt auf „...ich bin...“.

Bespiel:

Glaubenssatz: Ich bin nicht liebenswürdig.

Gegenbeweis: Es gibt Menschen, die mich liebenswürdig finden. Dafür habe ich bewiese gefunden: Meine Freundinnen suchen den Kontakt zu mir immer wieder freiwillig. Meine Familie sucht den Kontakt zu mir immer wieder freiwillig. Ich werde immer zu Partys eingeladen. etc.

Umkehrung in die Wahrheit: Ich bin liebenswürdig.

Frage dich: Könnte das auch wahr sein? Könnte es vielleicht wahrer sein als mein Glaubenssatz? Ziehe deine Beweisführung hinzu.

2. Kreation von ganz neuen Glaubenssätzen, die dir gefallen

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

6. Verankerung deiner neuen Glaubenssätze

1. Umprogrammierung des Gehirnes

Lies ihn immer und immer wieder durch. Schreibe ihn auf Post It und verteile ihn in deiner Wohnung und überall wo du dich bewegst. Schreibe den Satz in deine Agenda und auf deinen Arm etc.

Dadurch wird sich dein Fokus auf den neuen Glaubenssatz verstärken und du wirst immer mehr und mehr Beweise für seine Richtigkeit wahrnehmen. Sie waren ja vorher auch schon da, aber du hast sie nicht wahrgenommen. Entscheide jetzt, was du bei dir stärken und fördern möchtest!

Wichtig ist, dass du achtsam durch das Leben gehst – achte auf deine Gefühle, deine Gedanken, deine Worte und deine inneren Dialoge. Und wenn du dich erwischt mit einem negativen Glaubenssatz, lache dich an und kehre ihn um. Sei liebevoll mit dir.

2. Identifikation

Identifiziere dich mit diesem Glaubenssatz, nimm ihn in dich auf, werde zu ihm.

2. Kreativer Ausdruck

Male deinen neuen Glaubenssatz. Hänge das in deiner Wohnung auf, an einer Stelle, wo du es oft siehst.

Schreibe dir auf, wie dein Leben wäre, wenn der positive Glaubenssatz bereits voll aktiv wäre.