

VERBREITETE GLAUBENSsätze

EINE AUFLISTUNG

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES AUFSPÜREN'S VON ÜBERZEUGUNGEN,
DIE UNSER DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN VON INNEN HERAUS STEuern,
OHNE DASS ES UNS BEWUSST IST

Wenn du dich in bestimmten Situationen immer wieder an deinem eigenen Denken, Fühlen und Handeln störst, und du es bisher nicht geschafft hast, etwas daran zu ändern, möchte ich dir ans Herz legen, die unbewussten Überzeugungen, die dich in diesen Situationen von innen heraus steuern, aufzuspüren und ggf. durch positivere zu ersetzen. Unser Verhalten wird nämlich ganz, ganz stark von dem beeinflusst, was wir darüber verinnerlicht haben, was o.k. und was nicht o.k. ist, was man muss, darf und soll und was man nicht muss, darf und soll.

Diese Überzeugungen – man nennt sie auch Glaubenssätze - sind uns aber oft nicht mal ansatzweise bewusst. Sie haben sich heimlich, still und leise in uns eingenistet. Und manche davon schon vor sehr langer Zeit. **Es ist aber möglich, sie aufzuspüren und zu ändern, wenn man das will.** Allerdings setzt dies voraus, dass wir sie erst mal identifizieren. Denn wenn wir nicht wissen, wie genau die Glaubenssätze lauten, die verantwortlich für unsere »automatischen« Gedanken, Gefühle und Handlungen in bestimmten Situationen sind, können wir sie logischerweise auch nicht ändern.

Um dich dabei zu unterstützen, die unbewussten »Hintergrund-Programme« aufzuspüren, die deiner Entwicklung im Weg stehen, habe ich eine Liste mit Glaubenssätzen zusammengestellt, die weit verbreitet sind. Diese kannst du einen nach dem anderen durchlesen und dich dabei beobachten, wie du darauf reagierst. Nickst du unmerklich, wenn du den Glaubenssatz liest? Wenn ja, ist er Teil der »Lebensregeln«, die dich von innen heraus steuern.

Hier nun die Auflistung einiger weit verbreiteter Glaubenssätze. Markiere alle Aussagen, zu denen du beim Durchlesen innerlich spontan 'ja' sagst. Und ergänze die Liste gerne um weitere Überzeugungen, die dir beim Lesen in den Sinn kommen, weil sie in dir drin vorhanden sind.

GLAUBENSsätze ÜBER MACHT UND AUTORITÄT:

- Macht ist mir egal.
- Macht ist gefährlich.
- Macht haben nur wenige.
- Macht ist gut, wenn man sie richtig nutzt.
- Mit den Mächtigen sollte man sich besser nicht anlegen.
- Autorität erwirbt man sich durch Leistung.
- Je höher der Status, umso wichtiger ist man.
- Autorität hat man oder man hat es nicht.
- ...

GLAUBENSSÄTZE ÜBER GELD:

- Geld verdirbt den Charakter.
- Wer Geld hat, kann gut schlafen.
- Geld wächst nicht auf Bäumen.
- Geld allein macht nicht glücklich.
- Als Angestellter kann man nicht reich werden.
- Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer.
- ...

GLAUBENSSÄTZE ÜBER FAMILIE:

- Vater / Mutter zu sein ist die höchste Erfüllung im Leben.
- Meine Familie ist das Wichtigste für mich.
- Ich brauche keine Familie.
- Das liegt bei uns in der Familie.
- Wir sind alle eine große Familie.
- Ich wollte, sie wären alle tot.
- Meine Familie kümmert sich einen Dreck um mich.
- Ich bin das schwarze Schaf meiner Familie.
- Meiner Familie verdanke ich alles.
- ...

GLAUBENSSÄTZE ÜBER GESUNDHEIT:

- Sport ist Mord.
- Ich bin mehr als mein Körper.
- Ich muss mich gesund ernähren.
- Ich darf nicht krank werden.
- Mein Körper ist mein größtes Kapital.
- Einmal am Tag braucht der Mensch eine warme Mahlzeit.
- Für Sport habe ich keine Zeit.
- Wer rastet, der rostet.
- Dafür bin ich zu alt.
- Ich habe schwere Knochen.
- Ich bin eben undiszipliniert.
- Der Körper ist nur ein Gefäß für die Seele.
- Alles Körperliche ist vergänglich.
- Der Körper ist durch die Gene definiert.
- Der Geist muss den Körper beherrschen.
- Gesundheit ist das höchste Gut.
- Für Gesundheit muss man etwas tun.
- Gesundheit und Krankheit gehören zum Leben.
- Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper.
- Zum Kochen habe ich keine Zeit.
- Wie alt man wird, hängt vom Lebensstil ab.
- ...

GLAUBENSSÄTZE ÜBER GOTT UND RELIGION:

- Gott existiert nicht.
- Gott ist die Liebe.
- Gott ist in uns allen.

- Über Gott können wir nichts wissen.
- Gott interessiert sich nicht für uns.
- Glauben ist ein schlechter Ersatz für Wissen.
- Da wir nicht alles wissen, müssen wir glauben.
- Der Mensch denkt und Gott lenkt.
- Gott ist immer bei mir.
- Ich glaube nicht an Gott.
- Bisher hat sich Gott bei mir noch nicht gemeldet.
- Für mich zählt nur das, was beweisbar ist.
- Ich hoffe, dass dieses Leben nicht alles war.
- Ich habe meinen Glauben verloren.
- Glauben ist etwas für Kinder und alte Leute.
- ...

GLAUBENSsätze ÜBER LIEBE UND GLÜCK:

- Liebe ist eine hormonell bedingte Illusion.
- Glück ist vergänglich.
- Jeder ist seines Glückes Schmied.
- Glück ist nur ein flüchtiger Augenblick.
- Glück hat nur der Tüchtige.
- Angesichts des Leids in der Welt kann man nicht wirklich glücklich sein.
- ...

GLAUBENSsätze ÜBER BEZIEHUNGEN:

- Kein Mensch ist eine Insel.
- Der Mensch ist des Menschen Feind.
- Jeder stirbt für sich allein.
- Tiere sind die besseren Menschen.
- Zuviel Nähe ist gefährlich.
- Als Mann darf man keine Schwäche zeigen.
- In Wahrheit haben die Frauen die Hosen an.
- Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau.
- Freundschaft ist wichtiger als Leidenschaft.
- Die Leidenschaft nimmt mit der Zeit ab.
- Zwischen Mann und Frau gibt es keine Freundschaft.
- Frauen / Männern kann man nicht vertrauen.
- Männer wollen immer nur Sex.
- Männer interessiert sowieso nur ihre Karriere.
- Männer und Frauen sind so verschieden wie Tag und Nacht.
- Frauen hoffen immer, dass sie ihre Männer ändern können.
- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
- Stadtmenschen haben den Bezug zur Natur verloren.
- Man kann auch höflich sein und trotzdem ehrlich.
- Man sagt anderen nicht, dass sie nerven.
- Ich brauche lange, bis ich mich jemandem öffne.
- Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut.
- Ich gerate immer an die falschen Männer / Frauen.
- Ich gehöre nirgendwo richtig dazu.
- Als Ausländer werde ich niemals richtig anerkannt.
- Trotz meiner Herkunft habe ich es zu etwas gebracht.

- Den / die änderst du eh nicht mehr.
- Treue wird überbewertet.
- Was will man nach 20 Jahren auch noch erwarten.
- Mit Partner wäre ich glücklicher.
- Ohne Partner wäre ich glücklicher.
- Mich nimmt hier eh niemand ernst.
- Meine Meinung zählt hier eh nicht.
- Die meisten Menschen denken nur an sich.
- In meinem Alter finde ich doch niemanden mehr.
- Der Klügere gibt nach.
- ...

GLAUBENSsätze ÜBER LEBEN, LEIDEN UND STERBEN:

- Das Leben ist kein Wunschkonzert.
- Leiden muss nicht sein.
- Leiden ist ein Teil des Lebens.
- Menschen verändern sich nur wenn sie einen Leidensdruck haben.
- Grenzen existieren nur in unserem Kopf.
- Die Menschheit steht am Abgrund.
- Man sollte besser nicht zu viel vom Leben erwarten.
- Man stirbt, wie man gelebt hat.
- In unserer Familie sterben alle früh.
- Der Tod ist die Tür zu einem anderen Leben.
- Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.
- Ich bin ein Gefühlsmensch.
- Ich bin mir meiner Gefühle nie sicher.
- Ich kann das Leid in dieser Welt nicht mehr ertragen.
- Ich lebe unter meinen Möglichkeiten.
- Ich würde gerne vieles ändern, aber das geht nicht mehr.
- Ich bin schon über fünfzig, was kann ich da noch erwarten.
- Ich hoffe, ich werde friedlich sterben.
- Ich bin ein Einzelgänger.
- Ich bin ein Herdentier.
- Ich bin ein Versager.
- Es wäre besser, wenn ich nicht da wäre.
- Dem Club, der mich aufnimmt, würde ich nicht beitreten.
- Die Welt ist ein trostloser Ort.
- Stillstand bedeutet Tod.
- Veränderungen machen mir Angst.
- Anderen fällt alles in den Schoß.
- Andere haben es besser als ich.
- Immer passiert mir sowas.
- Man sollte sich nicht so wichtig nehmen.
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- Hochmut kommt vor dem Fall.
- Übermut tut selten gut.
- Nichts ist umsonst, außer der Tod, und der kostet das Leben.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Augen zu und durch.
- Ich muss für alles kämpfen.
- Ich habe schon alles versucht, aber das klappt bei mir einfach nicht.

- Man muss eben Kompromisse eingehen.
- Schuster, bleib bei deinen Leisten.
- Eigenlob stinkt.
- Immer bleibt alles an mir hängen.
- Früher gab es mehr Schnee und öfter weiße Weihnachten.
- Es gibt immer mehr Kriege auf der Welt.
- Das funktioniert nur in der Großstadt.
- Besser der Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- Alles hat seinen Preis.
- Früher war alles besser.
- Was einen nicht umbringt, macht einen härter.
- Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.
- Strafe muss sein.
- Wer hoch hinaus will, wird tief fallen.
- Seine Gefühle behält man besser für sich.
- Man spricht nicht mit vollem Mund.
- Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.
- ...

GLAUBENSsätze ÜBER ARBEIT UND LEISTUNG:

- Jeder hat eine Berufung.
- Der Mensch wächst mit seinen Aufgaben.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Talent ist genetisch festgelegt.
- Talente können geweckt und gefördert werden.
- In jedem Menschen schlummern verborgene Talente.
- Ich bin nicht talentiert.
- Die Leistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab.
- In meinem Beruf habe ich die Möglichkeiten ausgeschöpft.
- Ich arbeite nur, um Geld zu verdienen.
- Ich habe meine Berufung noch nicht gefunden.
- Mein Beruf ist meine Berufung. Ich gehöre nicht zu denen, die ein großes Talent besitzen.
- Ich habe nur wenig Energie für meinen Alltag.
- Meine Leistungsfähigkeit ist mein größtes Kapital.
- Dafür habe ich kein Talent.
- Mathe liegt mir nicht.
- Sprachen liegen mir nicht.
- Von nichts kommt nichts.
- Nur die Leistung zählt.
- The Show must go on!
- Das schaffe ich sowieso nicht.
- Das haben schon ganz andere versucht.
- Im Leben kriegst du nix geschenkt.
- Kaltakquise funktioniert heute nicht mehr.
- Die Kunden orientieren sich nur am Preis.
- Die Konkurrenz wird immer größer.
- Gegen die Konzerne kommen wir nicht an.
- Der Kunde hat immer recht.
- Der Markt ist leergefegt.
- Ich hasse meinen Job. Aber wenigstens ist er sicher.
- In meinem Alter finde ich ja doch nichts Neues mehr.
- Für einen Jobwechsel ist es jetzt zu spät.

- So viel wie hier werde ich woanders nie wieder verdienen.
- Bei uns in der Firma geht so was nicht.
- An der Spitze wird die Luft dünner.
- Das Gehalt ist mir nicht so wichtig. Hauptsache die Arbeit macht Spaß.
- Aus einem Esel kann man kein Rennpferd machen.
- Bevor ich das lange jemandem erkläre, mache ich es lieber selbst.
- Dem Chef kann man es ja sowieso nicht recht machen.
- Die Chefin ist eh nur eine Quotenfrau.
- Ein Chef sollte morgens der Erste und abends der Letzte sein.
- Führen kann man nicht lernen.
- Als Führungskraft wird man geboren.
- Als Frau habe ich da eh keine Chance.
- Ich habe zwei linke Hände.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Immer bleibt alles an mir hängen.
- So sind die Regeln, da kann man nichts machen.
- Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.
- ...

Die Aussagen, die du markiert hast, weil du sie beim Durchlesen bejaht hast und die Überzeugungen, die du zusätzlich spontan ergänzt hast, nimmst du nun eine nach der anderen unter die Lupe. Und stellst dir zu jeder Überzeugung die folgenden Fragen:

- Welche Vorteile hat es für mich, dass ich das glaube?
- Welche Nachteile bringt diese Denkweise mit sich?
- Welche Konsequenzen hätte es für mein Leben, wenn ich weiterhin so denken würde?

Kommst du dabei zu dem Schluss, dass das Negative überwiegt, kannst du die betreffende Überzeugung ändern. Dafür kannst du die Techniken in meinem 'Release your Blocks' Workbook nutzen. Oder folgende Kurzversion davon:

Beginne mit dem Glaubenssatz, der sich am meisten negativ anfühlt. Und führe dir zunächst vor Augen, welche negativen Folgen es für dein Leben hätte, wenn du weiter an ihm festhalten würdest. Und welche negativen Folgen hätte das noch? Und welche noch?

Wenn du dir das bewusst gemacht hast, fragst du dich, was du gerne stattdessen glauben würdest. Und welchen Gedanken du dir wie ein Mantra immer wieder selbst sagen könntest, um deine neue Überzeugung in dir zu verankern. Bsp. Wenn du NICHT mehr denken willst, dass du zu alt bist, um noch was Neues anzufangen, sondern STATTDESSEN glauben willst, dass du noch jung genug bist, um Neues zu lernen, könntest du dir vielleicht immer wieder folgendes sagen: "Ich bin zu jung, um für den Rest meines Lebens unzufrieden zu sein und deshalb offen dafür, was zu ändern."

Zu guter Letzt überlegst du dir noch eine klitzekleine konkrete Handlung, mit der du dein neues Mantra zum Leben erweckst. Bei meinem Beispiel könnte das vielleicht die Anmeldung zu einem Schnupper-Kurs sein - zu einem Thema, von dem du noch nicht viel weißt.

Denke immer daran: Wir SIND nicht das, was wir denken und glauben, sondern wir HABEN Gedanken und Überzeugungen. Diese können wir jederzeit ändern, falls wir zu dem Schluss kommen, dass sie uns nicht guttun!