

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, über unser Umfeld, ja sogar über die Welt. Glaubenssätze geben Menschen, Situationen und Dingen eine eigene Bedeutung, eine Wertung oder eine Ursache. Oft sind sie in unserem Unterbewusstsein verankert. Sie beeinflussen aber unser Denken und Handeln.

Wenn wir unser Leben verändern möchten, ist es hilfreich, sich die eigenen Glaubenssätze bewusst zu machen.

Byron Katie, eine US-Amerikanerin hat uns dazu ein tolles Arbeitsmittel an die Hand gegeben: „The Work“. Byron Katie erkannte, dass nicht die Welt, ihr Partner oder ihr Umfeld Ursache für ihre Depression war, sondern, dass sie mit ihren positiven Gedanken ihre Erkrankung selbst positiv beeinflussen konnte. Anstatt den hoffnungslosen Versuch zu unternehmen, die Welt ändern zu wollen, veränderte sie ihre Sicht auf die Welt. Sie arbeitete an ihren Glaubenssätzen.

Glaubenssätze können z. B. sein:

- Das schaffe ich nie!
- Dazu bin ich zu dumm, zu dick, zu alt...!
- Nie bekomme ich das, was ich will!

Um mit und an den Glaubenssätzen zu arbeiten, sollten Sie sich folgende Fragen stellen:

1. Ist die Aussage wahr?
2. Kann ich mit 100%iger Sicherheit sagen, dass sie wahr ist?
3. Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie würde ich mich dabei fühlen und leben?

Und dann finden Sie eine Umkehrung, d.h. Sie formulieren eine für Sie positiven Glaubenssatz.

Ein Beispiel: „Ich bekomme nie, was ich möchte!“

1. **Ist die Aussage wahr?** Nein, die Aussage ist nicht wahr, denn tagtäglich erreichen Sie Ziele, die sie sich gesetzt haben (ein gemütlicher Fernsehabend, ein erfolgreicher Vertragsabschluss, ein liebevolles Wort an Ihre Kinder....)
2. **Kann ich mit 100%iger Sicherheit sagen, dass sie wahr ist?** Nein, denn ich erinnere mich, dass ich schon oft Dinge bekommen habe, die mir wichtig waren (eine abgeschlossene Berufsausbildung, eine gute Freundschaft, eine Tafel Schokolade....)
3. **Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube?** Sie fühlen sich beispielsweise klein, vergleichen sich mit anderen oder fühlen sich in der Opferrolle.
4. **Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wie würde ich mich dabei fühlen und leben?** Wahrscheinlich wären Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst und können diese gut akzeptieren.

Die **Umkehrung** könnte beispielsweise lauten: **„Ich überlege mir, welche Ziele ich erreichen möchte und gebe mein bestmöglichstes, diese zu erreichen. Dabei setze ich meine Stärken und Schwächen fokussiert ein.“**

„Nur wer die Vergangenheit kennt,
kann die Gegenwart erkennen
und die Zukunft bestimmen.“

(Laotse)