



Was glauben Sie über sich selbst?

Nachfolgend finden Sie eine schöne Übung, die Licht in die sogenannten persönlichen Glaubenssätze bringt. Wir tragen auf Grund unserer Erziehung, unseren Erfahrungen und Erinnerungen einige „Lebensregeln“ in uns, die es gilt ins Bewusstsein zu holen, um diese entweder zu bearbeiten (umzuprogrammieren) oder aktiv zu nutzen.

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze helfen dabei, uns zu orientieren und das Leben zu organisieren. Sie bestehen meistens aus unbewussten Verallgemeinerungen über uns selbst, die anderen Menschen, die Welt, von deren Wahrheit wir überzeugt sind. Die Glaubenssätze sind eng mit Werten verbunden und stellen die Regeln dar, wie man diese Werte erreichen kann.

Es kann zwischen Glaubenssätzen unterschieden werden, die die Möglichkeiten des Lebens erweitern („Das schaffe ich“, „Ich kann das“), und solchen, die sie einschränken („Das klappt sowieso nicht“, „Ich bin zu dumm dazu“, „Das schaffe ich sowieso nicht“).

Glaubenssätze werden durch die Erziehung der Eltern, der Lehrer, der Verwandten und engere Personen erzeugt ebenso wie durch persönliche Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen. Glaubenssätze können zu jedem Zeitpunkt im Leben entstehen.

1. Schritt:

Vervollständigen Sie bitte nachfolgende Satzanfänge bezogen auf Ihren Beruf.

- Es ist wichtig, dass...
- Jeder sollte...
- Ich kann nicht...
- Ich bin zu...
- Immer wenn... , dann...
- Ich glaube bestimmt, dass...
- Schon immer...
- Meine Freunde denken bestimmt über mich...
- Lieblingssatz meines Vaters/meiner Mutter/Opa/Oma lautete...



2. Schritt:

Als nächstes bitte ich Sie, die von Ihnen geschriebenen Sätze zu bewerten nach:

- Ist der Inhalt für Sie eher positiv?
- Ist der Inhalt für Sie eher negativ?

Malen Sie einfach einen Smiley oder einen Sadey zum jeweiligen Satz.

3. Schritt:

Und zu guter Letzt stellen Sie sich die Frage, ob diese Sätze wirklich wahr sind... 100%ig wahr und richtig... oder ob Sie für sich sagen „na ja, so ganz stimmt der ja nicht für mich“.

Wenn letzteres eintritt, dann streichen Sie den Satz einfach mit einem dicken Strich durch.

Als vierter Schritt wäre jetzt noch eine mentale „Umprogrammierung“ möglich, die allerdings unter Anleitung stattfinden soll. Bei einer Umprogrammierung können negative Erinnerungen positiviert oder sogar „neue“ erschaffen werden.

Tipp:

Schreiben Sie Ihre Glaubenssätze immer wieder auf. Machen Sie diese Übung auch mit Ihrem Lebenspartner, Ihren Eltern, Kindern, Freunden usw.

Sie werden sehen, wie viel Müll wir voneinander denken und dadurch uns unbewusst lenken lassen. Das muss nicht sein.

Viel Spaß!

Dr. Peter Aschenbrenner

info@peteraschenbrenner.de