

Glaubenssätze

Glaubenssätze, auch Überzeugungen, Einstellungen, Meinungen sind unterbewusste Lebensregeln.

Sie entstehen aus Prägungen, Verarbeitung und Bewertung früherer Erlebnisse und bestimmen dein alltägliches Verhalten.

Der Glaube versetzt Berge! (Matthäus 21,18-22)

Stell Dir vor, ein Glaubenssystem ist wie eine Landkarte. Du siehst nur das woran Du glaubst, alles andere übersiehst Du.

Das Problem ist, dass diese inneren Überzeugungen uns davon abhalten die wirkliche Realität zu sehen.

Du denkst, das was Du siehst und denkst, ist die Realität. Wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen aber etwas anderes. Wir erkennen in unserer Umwelt immer nur das, was wir sowieso erwarten und das hat für uns einige sehr negative Auswirkungen.

Deshalb ist es sinnvoll diesen Schleier zu lüften und zu sehen, nach welchen Überzeugungen ich die Welt wahrnehme.

Diese innere Überzeugungen lassen oft keine neuen Erfahrungen zu und wenn Du Dein Leben verändern willst, musst Du neue Erfahrungen zulassen können.

Es lohnt sich, sich mit unseren Glaubenssätzen auseinander zu setzen.

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die Du für wahr hältst.

Ein Glaubenssatz ist eine Annahme die mit einem Gefühl der Sicherheit verbunden ist.

Sicherheit wie wir uns in der Welt orientieren.

Wenn ich überzeugt bin, das die Welt gefährlich ist, hat das Auswirkungen wie und wohin ich mich orientieren.

Regeln: Ursache-Wirkung (wenn ich eine Million hätte, dann werde ich glücklich)

Annahmen: es ist einfach so, das Müssen, dürfen können, sollen und sein

Ich muss arbeiten (weil ich sonst...auf der Straße lande)

Ich muss dies oder das machen

Dadurch werden sie Grundlage unseres täglich Handeln und unsere Entscheidungen

Glaubenssätze erzeugen Realität

Annahmen werden im Alltag zu Realität
sie beeinflussen unsere Wahrnehmung
Sie ermöglichen und auch eine schnelle Orientierung im Leben

Ist das wirklich wahr, habe nur ich Probleme?

wir sind vorgeprägt durch unser Glaubenssystem, das bestimmte Dinge da sind, z.b. Menschen betrügen, anlügen..... dadurch entdecken wir diese Dinge eher im Anderen und werden dadurch bestätigt!
Was Du aber nicht wahrnimmst sind die Menschen, die Ereignisse die gut sind, weil Du fixiert bist auf die negative Bestätigung.
Ist alles sehr unbewusst.

Vorteil: Gehirn ist auf Autopilot mit Glaubenssätzen müssen nicht über alles nachdenken. Spart dem Gehirn Energie.

Sie entstehen:

- Erziehung in der Kindheit ein Maximum an Liebe und Zuwendung
- durch Anpassung, klein halten, (Kinder soll man sehen aber nicht hören)
- Signifikante emotionale Ereignisse
- Traumatische Ereignisse, Operationen, Trennungen, Stürze können!
- Die erste Liebe, die verletzt hat, ich werde mich nie wieder so verlieben
ich werde nie wieder jemanden so brauche, was immer ich tue es ist nie genug, wenn ich möchte das etwas gut gemacht wird, muss ich es selber machen
- Gesellschaft (kulturabhängig)
- Wiederholung, (es ist eine Regel geworden)

Lerne:

zu unterscheiden, was Du wirklich weißt und was Du nicht weißt

**Ob Du glaubst ob Du es schaffst oder ob Du glaubst es nicht zu schaffen ,
Du wirst immer recht haben (Henry Ford)**

Und was Du nur annimmst, ...Ist das wirklich wahr

Glaube nicht alles, was Du denkst!

Heinz Erhardt

– • **Zielerwartung**

kann ich das überhaupt erreichen, oder sind das nur dumme Wünsche..., werde realistisch...., gerade im Kreativen Bereich arbeitenden

• **Selbstwirksamkeitserwartung**

(Persönlichkeitseigenschaft, die Überzeugung, das das was ich tue eine Wirkung hat auf die Welt, erwarten egal was sie tun es wird nichts passieren, oder die anderen lachen, aber auch sie können machen was sie wollen hat keine Folgen, auch das wie ich denke oder mit mir selber rede)

• **Reaktionserwartung**

(was erwarte ich wenn ich etwas tue, welche Erwartung habe ich?
Z.B. Wenn ich stark bin werde ich alleingelassen?
Menschen, die sich nicht trauen in ihre Kraft zu gehen.

Überschreitung von Glaubenssätze macht Angst

wie Zäune, wenn ich die Welt entdecken will muss ich durch den Zaun durch (Elefanten an Pfahl gebunden, Elektrozaun bei Tieren) wir haben selbst so viel Angst da durch zu gehen, weil wir nicht wissen was dahinter ist. Ich brauch ein andere Haltung zu Angst, wir vermeiden Dinge, weil da evtl. etwas Schmerz warten.

Das Limbische System und das Reptilienhirn haben Angst weil Veränderung Angst macht.

Mach Dir klar, was passiert, wenn Du die Dinge die Du machen möchtest, nicht

tun würdest.

Stell Dir vor wie toll es wäre, wenn Du sie in Deinem Leben hast.

Das Leben ist ein Abenteuer – geh und erlebe es!

Wie entdeckst Du Deine Glaubenssätze?

Ganz wichtig:

Um blockierende Glaubenssätze zu erkennen, ist es wichtig Dich selbst zu fragen:

Was denkst Du über das Lebensregeln?

Wie denkst Du über Deine Identität?

Über Freundschaften?

Wie denkst Du über Liebe und Sexualität?

Wie denkst Du über Deine Fähigkeiten?

Wie denkst Du über die Möglichkeit, die Chance das Veränderung in Deinem Leben möglich sein kann?

Könnte es sein, das die Dinge so sind wie sie sind, weil Du so denkst, davon überzeugt bist?

Notiere Dir die Antworten, ohne viel darüber zu reflektieren, ganz spontan

Frage Dich was Du in Deinem Leben auf keinen Fall haben willst.

Überlege Dir. Worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest, auf das was Du nicht haben willst oder auf das was Du möchtest.

Leider ist es oft so, Energie folgt der Aufmerksamkeit und wenn der Focus auf das ist was Du nicht möchtest, ziehst Du das genau an.

Frage Dich was willst Du stattdessen!

Verbinde Dich mit Deinen Bedürfnissen!

Notiere Dir einen negativen Glaubenssatz!

Jetzt mache Dir bewusst, welche Auswirkungen hat dieser Satz, welche Auswirkungen hat dieser Satz wenn Du ihn weiter glaubst!

Schreibe Dir auf welchen Auswirkungen hatte dieser Satz in der Vergangenheit!

Welchen Preis hast Du dafür bezahlt?

Was sind die aktuellen Auswirkungen im Hier und Jetzt?

Was wird in der Zukunft geschehen, wenn ich weiter daran glaube?

Schreibe jetzt auf, welcher Gedanken Dich unterstützen könnte anders zu denken?

(z.B. wann war es anders, wann hat es sich nicht bestätigt, in welchen Situationen war es anders?)

Formuliere für Dich einen neuen, stimmigen Satz. Achte darauf das keine Verneinung enthalten ist, (z.B. ich will nicht mehr...)

Wichtig, vergiss Deine Gefühle dabei nicht, ob es wirklich stimmig sich anfühlt wenn Du den alten Glaubenssatz durch einen neuen ersetzen würdest? Oder ob sich in Dir etwas dagegenstellt?

Dann wäre es wichtig, nochmal genau zu hinterfragen.

Frag Dich wenn sich alles in Dir dagegenstellt, was ist der Gewinn wenn Du weiter so denkst und glaubst?

Frage Dich, willst Du wirklich etwas verändern?

Gibt es eine Ritual wie Du den alten Glaubenssatz verabschieden kannst?
(verbrennen, durchstreichen...)

Dann begrüße den neuen Glaubenssatz, heißt ihn herzlich willkommen in Deinem Leben!

Sprech ihn laut und deutlich aus.

Suche bewusst nach Situationen, ab diesem Zeitpunkt wann er wahr wird, was sich verändert, damit er sich verankert.