

Selbst-Coaching

Hinderliche Glaubenssätze erkennen und auflösen (Teil 1)

Ziel: Hinderliche Glaubenssätze erkennen und auflösen. Förderliche Glaubenssätze erkennen und aktiv(er) nutzen.

Investition: Etwa fünf Minuten für die Einleitung und ca. 30 bis 40 Minuten zum Bearbeiten der ersten beiden Schritte.

Gewinn: Die Erfahrung zeigt, dass wir uns beim Umsetzen von Zielen oder der Erfüllung unserer Träume und Wünsche oftmals selbst im Wege stehen. Nicht selten sind einschränkende Glaubenssätze die Ursache dafür. Solche Glaubenssätze sind meist unbewusst.

Dieses Selbst-Coaching unterstützt Sie dabei, sich Ihrer hinderlichen Glaubenssätze bewusst zu werden, sie kritisch zu reflektieren und durch förderliche Glaubenssätze zu „überschreiben“. Zudem erkennen Sie, wie Sie Ihre förderlichen Glaubenssätze aktiv(er) nutzen können. So gerüstet fällt es Ihnen leichter, Ihre Ziele und Träume zu verwirklichen.

Hinweis: Das Selbst-Coaching besteht aus insgesamt fünf Schritten. Die ersten beiden finden Sie in diesem Dokument. Die Schritte drei bis fünf folgen mit der nächsten Ausgabe der Erfolgspulse. Falls Sie diese noch nicht abonniert haben, können Sie das hier tun: <http://www.erfolgsgestaltung.de/newsletter/>



Zielsicher zum
erfüllten (Berufs)Leben!

Verwandeln Sie Ihre Erfolgsbremsen in Erfolgsbeschleuniger!

Wie Sie in fünf Schritten hinderliche Glaubenssätze erkennen und auflösen...

„Da stehe ich mir mal wieder selbst im Weg!“

Kennen Sie dieses Gefühl? Ja? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen. Denn wir alle haben hin und wieder (oder auch öfter) die Tendenz, uns das Leben unnötig schwer zu machen. Und das insbesondere dann, wenn es darum geht, wichtige Ziele zu erreichen oder eigene Wünsche zu erfüllen. Da kommen dann solche Gedanken hoch wie „Das schaffe ich sowieso nicht“, „Das steht mir nicht zu“, „Geld macht arrogant“ oder „Dafür bin ich viel zu alt“, um nur einige Beispiele zu nennen.

Bevor wir hier tiefer einsteigen, zunächst ein paar grundlegende Hintergründe zu Glaubensätzen.

Auf den Punkt gebracht - was genau sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Überzeugungen, an die wir fest glauben. Es sind Grundhaltungen, Einstellungen und Leitideen, die wir für wahr halten. Häufig sind diese Glaubenssätze unbewusste innere Überzeugungen. Sie verallgemeinern und meißeln damit etwas in Stein, was gar nicht so sein muss. So beginnen Glaubenssätze oft mit Wörtern wie „immer, nie, alle, jeder, grundsätzlich“.

Glaubenssätze beziehen sich in der Regel

- entweder auf die eigene Person – „Das schaffe ich nie!“
- oder auf die Beziehung zu anderen Menschen – „Immer muss ich alles alleine machen!“
- oder auf die Welt/Gesellschaft als solche – „Die Jugend von heute – da lohnt sich der Einsatz nicht!“

Man könnte auch sagen, unsere Glaubenssätze sind unser ganz persönlicher Filter der Realität. Jeder Mensch hat ein bestimmtes Bild davon im Kopf, was er darf oder nicht darf, was er sich zutraut und was nicht, worin er gut oder schlecht ist, was er erreichen kann und was nicht. Das heißt allerdings nicht zwangsläufig, dass diese Glaubenssätze der Realität entsprechen – vielfach ist das genaue Gegenteil der Fall. Wie entwickelt sich aber dieser Filter?



Über die Wurzeln – wie Glaubenssätze entstehen...

Glaubenssätze beruhen meist auf komplexen inneren Denkprozessen und Erfahrungen. Für jeden Glaubenssatz gibt es in der Regel ein primäres Szenario, bei dem er entstanden ist. Das passiert meist unbewusst. Grob lassen sich zwei Ursprungskategorien von Glaubensätzen unterscheiden:



a) Glaubenssätze, die wir von anderen Menschen übernehmen

Häufig sind es wichtige Bezugspersonen in der Kindheit wie z.B. Eltern, Geschwister oder auch Lehrer, von denen wir diese „Wahrheiten“ übernehmen, z.B. in Form von gesellschaftlichen oder persönlichen Werten oder durch die Erziehung. Glaubenssätze können sogar schon im Mutterleib entstehen: Fühlen wir uns geliebt und willkommen oder spüren wir eher Ängste oder sogar Ablehnung? Doch auch als Erwachsene übernehmen wir unter Umständen Einstellungen und Lebenskonzepte, z.B. vom Partner oder auch vom Vorgesetzten.

a) Glaubenssätze, die wir selbst entwickeln

Solche Glaubenssätze basieren auf unseren eigenen Erfahrungen, z.B. auf Dingen, die wir wiederholt erleben oder bei denen wir eine besonders intensive Erfahrung gemacht haben.

Vom Sinn und Zweck - weshalb Glaubenssätze auch gut sein können...

Glaubenssätze sind nicht per se negativ, sie haben auch ihr Gutes. Denn sie geben uns Sicherheit, Kontinuität und Stabilität. Sie machen es uns leichter, Informationen schnell und sicher einzuordnen und zügig zu reagieren.



Für viele Menschen sind Glaubenssätze wie ein Geländer. Hier können sie sich „entlang hangeln“ und sind vor Enttäuschungen geschützt. Neutral betrachtet sind Glaubenssätze Orientierungspunkte für unsere eigene Position im System. Sie halten unser Weltbild in den Angeln.

Hier ein paar Beispiele von **förderlichen Glaubenssätzen**, die uns stärken und bei der Umsetzung unserer Träume und Ziele unterstützen können:

- Ich kann alles erreichen, was ich möchte.
- Es werden sich Türen und Tore öffnen.
- Mir fällt das Glück in den Schoß.
- Alles geht wie von selbst.
- Das Leben ist ein Abenteuer.
- Probleme sind Herausforderungen, an denen ich wachsen kann.
- Probleme sind Chancen, bei denen ich zeigen kann, was alles in mir steckt.
- Mir wird alles gelingen.
- Auf meine Lieben ist immer Verlass.

Über die Macht der Glaubenssätze - was wir von Henry Ford lernen können...

„Ganz gleich, ob sie denken sie können etwas oder sie können es nicht, sie haben recht.“ Das sagte einst Henry Ford. Glaubenssätze prägen uns, denn sie haben einen starken Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln.

Stellen Sie sich vor, zwei Kollegen - Klaus und Martin - stehen vor einer neuen herausfordernden Aufgabe. Martin hat den (unbewussten) Glaubenssatz „Neue Aufgaben bedeuten viel Arbeit und Mühe. Sie sind immer schwer.“ Und vielleicht sogar „Das schaffe ich nie.“ Klaus hingegen denkt sich: „Neue Aufgaben bedeuten Abwechslung. Da kann ich was lernen!“ oder „Das kriege ich schon hin.“

Was denken Sie, wem wird es leichter fallen, die neue Aufgabe zu bewältigen? Ja, fast schon eine rhetorische Frage - doch weshalb?

Alles nur Zufall? Wie Glaubenssätze zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden...



Wie oben erläutert, prägen Glaubenssätze unser Denken, Fühlen und letztlich unser Verhalten. Wir verhalten uns so, als sei das, was wir glauben, wahr. Darauf reagiert unser Umfeld und diese Reaktionen nehmen wir wiederum durch den Realitätsfilter unserer Glaubenssätze wahr. Diese Wahrnehmung ist somit selektiv, d.h. wir nehmen vor allem die Dinge als bedeutsam wahr, die unsere Glaubenssätze bestätigen.

Sind wir davon überzeugt, dass etwas schwer wird oder wir es sowieso nicht schaffen, dann gehen wir meist mit weniger Energie und Selbstvertrauen daran, unsere Ziele umzusetzen. Es fällt uns schwerer, bei Hindernissen und Rückschlägen durchzuhalten, denn wir sehen diese Rückschläge als Bekräftigung unseres Glaubenssatzes. Das führt oft dazu, dass wir letztlich völlig aufgeben und damit den Glaubenssatz abschließend bestätigen. Ein Teufelskreis, der es uns beim nächsten Mal noch schwerer macht.

Die gute Nachricht - Sie haben es in der Hand!

Es sind **Glauben**-sätze und nicht **Wahrheit**-sätze. Damit sind sie eben keine unverrückbare Tatsache, sondern veränderbar. Glaubenssätze verändern sich, wenn wir wiederholt gegenteilige Erfahrungen machen, sich alte Synapsen im Gehirn auflösen und neue Bahnungen entstehen. Das können Sie bewusst herbeiführen. Wir müssen also nicht das Opfer unserer Glaubenssätze bleiben, denn wir können hinterfragen, umbewerten und Neues einüben. Wie, das erfahren Sie nun im Selbst-Coaching...



Überblick über das Selbst-Coaching

- | | |
|--|---|
| 1. Sherlock Holmes lässt grüßen. | <i>Glaubenssätzen auf die Spur kommen</i> |
| 2. Erfolgsbremse oder Erfolgsbeschleuniger? | <i>Glaubenssätze bewerten</i> |
| 3. Wahr oder nicht wahr? Das ist hier die Frage. | <i>Glaubenssätze kritisch reflektieren</i> |
| 4. Aus alt mach' neu! | <i>Hinderliche Glaubenssätze durch förderliche ersetzen</i> |
| 5. Üben, üben, üben. | <i>Förderliche Glaubenssätze dauerhaft integrieren</i> |

Die Schritte eins und zwei sind als Teil 1 des Selbst-Coachings Bestandteil dieser Ausgabe der Erfolgsimpulse. Im zweiten Teil in der nächsten Ausgabe der Erfolgsimpulse werden die Schritte drei bis fünf ausgeführt.



Schritt 1:

Sherlock Holmes lässt grüßen. Glaubenssätzen auf die Spur kommen.

Im ersten Schritt gilt es, unsere Glaubenssätze zunächst zu erkennen, uns ihrer bewusst zu werden. Denn oft sind sie so tief verankert, dass wir uns ihrer nicht bewusst sind, auch wenn wir uns danach verhalten. Im Folgenden möchte ich unterschiedliche Wege vorstellen, wie Sie Ihren Glaubenssätzen auf die Spur kommen können. Wählen Sie die für Sie passende Methode aus und/oder kombinieren Sie verschiedene Wege.

Für alle sieben Wege gilt:

Notieren Sie sich alles, was Ihnen dazu einfällt. Halten Sie Ihre Glaubenssätze schriftlich fest.

Weg 1: Achten Sie auf Verallgemeinerungen und den „Brustton der Überzeugung“

Achten Sie in Ihren Sätzen auf Wörter wie „immer, alle, jeder, grundsätzlich, nie“. Insbesondere wenn Sie etwas aus „tiefster Überzeugung“ sagen, ist das häufig ein Hinweis auf einen Glaubenssatz.

Weg 2: Machen Sie sich bewusst, wie Sie auf Aussagen Ihrer Mitmenschen reagieren

Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie denken und fühlen, wenn jemand anders seine Meinung „aus dem Brustton der Überzeugung“ kund tut. Stimmen Sie zu oder haben Sie eine ganz andere Überzeugung?

Weg 3: Reflektieren Sie, welche Sprichworte Sie gerne und/oder oft verwenden

„Lieber der Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach.“ „Wer nicht hören kann, muss fühlen.“ „Wer hoch hinaus will, kann tief fallen.“ „Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen.“

Welche Sprichworte verwenden Sie? Welche davon verbinden Sie mit Gefühlen von Sarkasmus, Ironie oder Abneigung, welche mit Freude und Leichtigkeit?

Fragen Sie vielleicht auch Menschen dazu, die Sie gut kennen. Welche Sprüche verbinden diese mit Ihnen? Welche behindern Sie aus ihrer Sicht und welche fördern Sie aus ihrer Sicht?

Weg 4: Vervollständigen Sie ganz spontan Satzanfänge

Allgemein:

- Immer...
- Alle...
- Jeder...
- Ich finde grundsätzlich, dass...
- Nie...

Themenbezogen:

- Arbeit ist...
- Leben heißt...
- Eine neue Aufgabe bedeutet...
- ...



Weg 5: Überprüfen Sie, was Sie von anderen Menschen übernommen haben

Viele von unseren Grundhaltungen und Überzeugungen haben wir von Menschen übernommen, die uns geprägt haben. Vervollständigen Sie die folgenden Sätze und reflektieren Sie, wie sehr Sie den Aussagen zustimmen oder welche anderen Überzeugungen Sie im Kopf haben.

- Meine Mutter sagte immer: ...
- Von meinem Vater hörte ich immer: ...
- Der Lieblingspruch meiner Oma war: ...
- Mein Opa sagte oft: ...
- Eine Lektion, die mein erster Lehrer ständig wiederholte: ...
- Der wichtigste Satz meiner Kindheit: ...

(Modifiziert nach Tanja Konnerth, <http://www.zeitzuleben.de/2316-glaubenssatze-nur-weil-sie-etwas-glauben-muss-es-nicht-auch-wahr-sein/>)

Weg 6: Assoziieren Sie frei und machen Sie eine Programmstudie

Eine Programmstudie eignet sich insbesondere, um in kurzer Zeit herauszufinden, worum es bei einem bestimmten Thema „wirklich“ geht und dazugehörige Glaubenssätze zu erkennen.

1. *Schreiben Sie Ihr Thema in die Mitte eines leeren Blatt Papiers und kreisen Sie es ein.*
(z.B. „Das darf auf der Arbeit auf keinen Fall passieren...“)
2. *Was fällt Ihnen dazu spontan ein? Was kommt hoch? Welche Assoziationen haben Sie dazu?*
Notieren Sie alle Assoziationen. Beginnen Sie rechts oben auf dem Blatt und gehen Sie dann im Uhrzeigersinn immer weiter, bis das Blatt voll ist.
Notieren Sie Dinge, die Ihnen mehrmals in den Sinn kommen, immer wieder, auch wenn sie sich nur kaum oder gar nicht unterscheiden von Ausdrücken, die Sie bereits aufgeschrieben haben.
3. *Was gehört zusammen?*
Betrachten Sie nun die gesammelten Aussagen und clustern Sie sie. D.h. fassen Sie die Assoziationen zu sinnvollen Gruppen zusammen, um Informationen zu verdichten. Meist können Sie hier schon erkennen, welche Gedanken und/oder Bedenken zum Thema in der Mitte die meiste Bedeutung für Sie haben.
4. *Welche Aussagen häufen sich und wo finden Sie Verallgemeinerungen?*
Prüfen Sie Ihre Notizen auf Wörter wie „immer, alle, jeder, grundsätzlich, nie“ und auf Aussagen, die in ähnlicher Form oder in genauem Wortlaut öfters vorkommen. Insbesondere hier können Glaubenssätze hinter stehen.



Weg 7: Machen Sie den Glaubenssatz-Check

Nutzen Sie Glaubenssatzlisten und bewerten Sie auf einer Skala von

- eins (trifft auf mich überhaupt nicht zu/ ist mir vollkommen fremd) bis
- sechs (trifft auf mich zu und bewegt mich sehr),

wie sehr die Aussagen für Sie zutreffen. Nachfolgend finden Sie eine beispielhafte Liste:



Mögliche Glaubenssätze	1	2	3	4	5	6
Viel verändern kann man nicht. Das meiste ist genetisch vorgegeben.						
Das Leben muss man planen. Sonst hat man keinen Erfolg.						
Anerkennung von außen ist wichtig, ohne sie kann ein Mensch nicht glücklich leben.						
Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste und die Ziele erreiche.						
Andere zu kritisieren ist verletzend und kann zu Trennung führen.						
Wenn man nicht alles selbst macht, wird es auch nichts.						
Die Arbeit dient dem Broterwerb, sonst nichts.						
Auf andere solle man sich nicht zu sehr verlassen, sonst wird man enttäuscht.						
Eltern muss man pflegen, das gehört sich nun mal so.						
Geld gibt Sicherheit.						
Geld macht arrogant.						
Mein/e Ehepartner/in erwartet, dass ich erfolgreich bin.						
Man muss sich im Leben anstrengen, sonst erreicht man nichts.						
Im Leben hat man eine Bestimmung/Aufgabe. Nur wer die findet und erfüllt, wird glücklich.						
Andere wollen Dich immer übers Ohr hauen.						
Alles, was ich anpacke, geht schief oder nur mit größten Mühen.						
Männer können nicht treu bleiben.						
Frauen können nicht sachlich bleiben.						
Ich bin nicht liebenswert.						
Jeder Mensch hat ein Recht darauf, glücklich zu sein.						
Jeder sollte sich einmal am Tag etwas Gutes tun.						
Ich kann alles erreichen, was ich möchte. Es wird mir gelingen.						
Es werden sich Türen und Tore öffnen.						
Mir fällt das Glück in den Schoß.						
Alles geht wie von selbst.						
Das Leben ist ein Abenteuer.						
Probleme sind Herausforderungen, an denen ich wachsen kann.						
Probleme sind Chancen, bei denen ich zeigen kann, was alles in mir steckt.						
Alles hat seinen Sinn.						
Was ich jetzt noch nicht kann, kann ich lernen.						
Auf meine Lieben ist immer Verlass.						
Es ist einfach, mit wenig Aufwand viel Geld zu verdienen.						
Ich kann Stress mühelos meistern.						
Mein Leben habe ich zu 100% im Griff.						
Andere Menschen mögen meine Gegenwart und schätzen meinen Rat.						

Liste erweitert nach Yvonne Rubin, 25.08.2011, <http://www.eigensinn-lebenslust.de/2011/08/hinderliche-glaubenssatze-aufloesen-coaching-muenchen/>

Arbeiten Sie unter Schritt 2 auf der nächsten Seite insbesondere mit den Glaubenssätzen weiter, die Sie mit **fünf** oder **sechs** bewertet haben (ggf. auch schon ab der Bewertung vier).



Schritt 2:

Erfolgsbremse oder Erfolgsbeschleuniger? Glaubenssätze bewerten

Wenn Sie sich Ihre Notizen anschauen, wird Ihnen die Unterscheidung in förderliche oder einschränkende Glaubenssätze meist leicht fallen. Für die Fälle, in denen Sie unsicher sind, nutzen Sie einfach die folgenden Leitfragen, um sich sicher zu werden.

Gehen Sie nun Ihre notierten Glaubenssätze nacheinander durch und stellen Sie sich jeweils die folgenden Fragen:

- Ist dieser Satz geeignet, mich glücklich und zufrieden zu machen?
- Dient er dazu, mein Leben einfacher zu machen?

Ja = Förderlicher Glaubenssatz

Nein= Einschränkungender Glaubenssatz

- Gibt mir dieser Satz eher ein Gefühl der Weite (förderlich) oder der Enge (hinderlich)?
- Gibt mir dieser Satz Energie (förderlich) oder raubt er mir Energie (hinderlich)?

Markieren Sie die Sätze entsprechend, z.B. ein Plus hinter die förderlichen und ein Minus hinter die hinderlichen. Ab dem Schritt 3 wird es vor allem darum gehen, hinderliche Glaubenssätze kritisch zu betrachten und diese mit positiven zu „überschreiben“.

Was bisher geschah - Rückblick

Herzlichen Glückwunsch, die ersten beiden Schritte der insgesamt fünf Schritte haben Sie bereits gemeistert!

1. Sherlock Holmes lässt grüßen. *Glaubenssätzen auf die Spur kommen*
2. Erfolgsbremse oder Erfolgsbeschleuniger? *Glaubenssätze bewerten*

Auf was Sie sich freuen dürfen – Ausblick

In der nächsten Ausgabe der ErfolgsImpulse erwarten Sie die Schritte drei bis fünf.

3. Wahr oder nicht wahr? Das ist hier die Frage. *Glaubenssätze kritisch reflektieren*
4. Aus alt mach' neu! *Hinderliche Glaubenssätze durch förderliche ersetzen*
5. Üben, üben, üben. *Förderliche Glaubenssätze dauerhaft integrieren*



Literaturverzeichnis - Die Wurzeln dieses Selbst-Coachings

Diese Methode setze ich in meinen Coachings und Seminaren immer wieder ein. Entwickelt habe ich sie auf der Basis der folgenden Methoden und Recherchen:

- Angelika Gulder, Glaubenssatzarbeit, Ganzheitliche Coaching Ausbildung, Ausbildungsmanual www.coaching-up.de
- Yvonne Rubin, 25.08.11, Bollen? <http://www.eigensinn-lebenslust.de/2011/08/hinderliche-glaubenssatze-aufloesen-coaching-muenchen/>
- Tania Konnert, Glaubenssätze: Nur weil Sie etwas glauben, muss es nicht auch wahr sein! <http://www.zeitzuleben.de/2316-glaubenssatze-nur-weil-sie-etwas-glauben-muss-es-nicht-auch-wahr-sein/>
- Danny Adams, 17.04.2011, Glaubenssätze – Verändere sie und Du veränderst Dein Leben <http://www.change-dein-leben.de/glaubenssatze/>

Hinweis: Alle Bilder sind Microsoft Cliparts

Weitere Methoden der Glaubenssatzarbeit

Die Menschen sind unterschiedlich. Für die einen ist der eben beschriebene Weg genau der Richtige. Andere möchten sich vielleicht auf anderem Wege mit ihren Glaubenssätzen auseinandersetzen. Deshalb möchte ich hier noch zwei Tipps geben. Beide Methoden habe ich im Rahmen von Arbeit an eigenen Themen sowie Grundausbildungen kennen und schätzen gelernt.

- Kinesiologischer Ansatz: <http://www.psych-k.de/> bzw. <http://www.energyfocus.de/>
- EFT (Emotional Freedom Techniques) bzw. MET (Meridian-Energie-Techniken), Klopftechnik <http://www.met2.de>

Zu guter letzt – Über Ihr Feedback freue ich mich sehr!

Ich freue mich über Ihre Rückmeldung zu den Selbst-Coachings bzw. Impuls-Artikeln. Denn so kann ich meine Dienstleistung immer weiter optimieren und noch besser auf Ihren Bedarf anpassen 😊.

Also – schreiben Sie mir unter leitold@erfolgsgestaltung.de ! Vielen Dank.

Für die Umsetzung wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Herzlichst Ihre

Corinna Leitold