

Übung zur Auflösung der eigenen Glaubenssätze

Bitte markiere alle Glaubenssätze aus der nachstehenden Liste, die du als Kind sehr häufig von deinen Eltern oder Verwandten gehört hast und die im Laufe deines Lebens regelmäßig in deinem Denken präsent geworden sind. Ergänze die Liste gerne um die Glaubenssätze, die bei dir aktiv sind, aber in der Liste fehlen. Viele Glaubenssätze haben die gleiche Ursache und eine ähnliche Bedeutung und lassen sich einem Kernglaubenssatz zuordnen.

Ordne nun deine Glaubenssätze folgenden drei Kernglaubenssätzen zu (das pdf „Sonnensystem“ eines Coachingteilnehmers dient hierfür als Beispiel) und schreibe sie auf die Sonnenstrahlen deiner drei gezeichneten Sonnen. Hierbei ist es hilfreich, sich selbst zu fragen: Was spricht dieser Glaubenssatz bei mir an? Meinen Selbstwert, mein fehlendes Vertrauen oder das Gefühl des Mangels?

- Ich bin wertlos.
- Ich habe kein Vertrauen.
- Ich lebe im Mangel.

Nun zeichne drei weitere Sonnen auf ein separates Blatt mit positiven Leitsätzen, denen du gleich Beweise aus deinem Leben zuordnen wirst.

- Ich bin wertvoll.
- Ich lebe im Vertrauen.
- Ich habe immer mehr als ich brauche.

Im Anschluss an die kommende Abbildung findest du für die Vorgehensweise eine ausführliche Beschreibung, die dir eine Hilfe sein wird.

Glücklicherweise gibt es nicht nur negative Glaubenssätze. Anhand deiner persönlichen Erfolge aus deinem bisherigen Leben kannst du sehen, dass es auch positive Glaubenssätze gibt, die dazu führen, dass du an dich und deinen Erfolg glaubst. Beim Militär wird eine Strategie angewandt, seine Schwächen in Stärken zu verwandeln, um immer das Beste aus einer gegebenen Situation herausholen zu können. Ein Mann, der z. B. klein ist, kehrt diese vermeintliche Schwäche in eine Stärke um. Anstatt „Ich bin klein.“ sagt er „Ich bin wendig und flink.“ Oder „Durch meine Größe kann ich mich erfolgreicher verstecken.“

Von dieser Möglichkeit wollen wir auch Gebrauch machen. Ich möchte dich bitten, dein Sonnensystem mit den negativen Glaubenssätzen hervor zu holen und die alten Glaubenssätze in positive, bestärkende Glaubenssätze, die für dich Gültigkeit haben, umzuformulieren. Bitte formuliere alles stets in der Gegenwartsform und nicht im Konjunktiv (ohne wenn, hätte, könnte, wäre). Achte auf eine aktive Formulierung und schreibe es so, als sei der Zustand bereits gegeben. Wenn du z. B. schreibst: „Ich will glücklich sein.“ Gibst du deinem Unterbewusstsein die Botschaft, dauerhaft glücklich sein zu **wollen**, anstatt es tatsächlich zu **sein**. Zielführender wäre: „Ich bin glücklich.“

Ich gebe dir anhand folgender Glaubenssätze gerne ein Beispiel:

Das Leben ist hart.	→	Das Leben macht mir oft Spaß!
Das Leben ist anstrengend.	→	Mein Leben ist erfüllend.
Ich mache immer alles falsch.	→	Alles, was ich wirklich will, gelingt mir.
Ich bin ein Versager.	→	Ich habe bereits viele Erfolge erzielt. Z.B. Diplom, Surfschein, etc.
Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.	→	Ich liebe mich, so wie ich bin.
Ich bin hässlich.	→	Meine Augen sind schön und strahlend.
Erst die Arbeit dann das Vergnügen.	→	Meine Arbeit bereitet mir Vergnügen.

Bei der Umwandlung der negativen Glaubenssätze ist es wichtig, tatsächlich Beweise aus dem eigenen Leben zu finden, die zeigen, dass ein Glaubenssatz einfach nicht zutreffend ist, sondern eine gewohnte Floskel darstellt. Im Falle des Glaubenssatzes: „Wenn es gut werden soll, mach es lieber selbst.“ Wäre es z. B. sinnvoll darüber nachzudenken, ob es für mich selbst tatsächlich immer eine Erleichterung ist, alles selbst zu machen und wie sich die Mitarbeiter/die Familienmitglieder fühlen würden, wenn sie etwas mehr Verantwortung bekämen. Kann es sein, dass sie dann zu mehr

Eigenständigkeit und besseren Ergebnissen gelangen würden und ich am Ende weniger Arbeit hätte? Würden auf diese Weise dann nicht alle profitieren? Wie wirkt es sich auf das Arbeitsklima aus, wenn ich anderen mehr zutraue und nicht alles selbst mache? Bin ich dann vielleicht auch weniger gestresst?

Gehst du so an die Glaubenssätze heran, wirst du schnell erkennen, dass es sehr zeitintensiv ist, alles selbst machen zu müssen und dass sowohl deine als auch die Stimmung deiner Mitarbeiter darunter eher leidet. Eventuell beschließt du dann, deinen Mitarbeitern dabei zu helfen, sich weiter zu entwickeln und dadurch schaffst du auch für dich neue Freiräume. Gleichzeitig erkennst du vielleicht, dass es für dich als Kind oft nicht schön war, dass du z. B. beim Kochen nicht mithelfen durftest, weil deine Mutter dir das Kochen nicht zugetraut hat und es lieber schnell selbst erledigen wollte. Dies könnte der Ursprung des Glaubenssatzes sein und du kannst dir bewusst machen, dass du von nun an nicht dem gleichen Muster folgen musst. Du bist frei in deiner Entscheidung zu handeln. Der positiv umgewandelte Glaubenssatz könnte nun lauten: „Ich traue anderen mehr zu und helfe ihnen dadurch, zu wachsen.“

Beim Glaubenssatz „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ z. B. kannst du dir überlegen, was dir konkret eigentlich Freude auf der Arbeit bereitet und wie du eventuell noch mehr Freude integrieren könntest. Eventuell entwickelst du die Idee, mit deinen Kollegen einmal pro Woche gemeinsam Mittagessen zu gehen oder ins Kino oder zum Sport. Oder du führst ein eigenes Wertschätzungssystem ein, in dessen Kasse jeder Kollege monatlich etwas einzahlt und ihr entscheidet dann am Ende des Jahres, was ihr euch gemeinsam als eigene Wertschätzung davon gönnen wollt. Vielleicht unternimmt ihr gemeinsam etwas oder verschönert euer Büro durch einen Gegenstand. Der neue Glaubenssatz wäre dann „Ich habe Spaß bei der Arbeit.“

Bei dem Glaubenssatz „Ich bin ein Versager“ kannst du dein Erfolgstagebuch zur Hand nehmen und dir bewusst machen, wie absurd dieser Glaubenssatz zum einen ist und wie viele Belege du bereits dafür hast, dass du erfolgreich bist als Mensch. Schreibe dann ruhig auch zwei oder drei Gegenbeweise auf wie z. B. statt „Ich bin ein Versager.“ „Ich bin ein erfolgreicher Tennisspieler.“, oder „Durch meine ausgleichende, ruhige Art mögen mich meine Kollegen und das spüre ich.“ oder „Ich bringe Struktur in jedes Dokument.“

Liste der Glaubenssätze

Glaubenssätze aus Beruf und Alltag

1. Ich bin wertlos./Mein Leben ist wertlos.
2. Das Leben ist anstrengend.
3. Ich bin hässlich.
4. Ich bin nicht gut genug.
5. Keiner liebt/mag mich.
6. Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.
7. Ich bin unwichtig.
8. Von nichts kommt nichts.
9. Ich hasse mich.
10. Ich mache alles falsch.
11. Ich bekomme keine Anerkennung.
12. Ich muss es anderen recht machen.
13. Ich habe keine Zeit.
14. Ich bekomme keine Aufmerksamkeit.
15. Rechne lieber mit dem Schlechten, dann bist du nicht enttäuscht.
16. Ich bekomme keine Liebe.
17. Die Menschen sind ja so dumm.
18. Ich werde doch nur ausgenutzt.
19. Ich muss alles perfekt machen.
20. Ich bin ein Versager.
21. Ich muss mich anstrengen.
22. Ich muss alles sofort erledigen.
23. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
24. Wenn es gut werden soll, dann mach es lieber selbst.
25. Ich habe immer Pech./Ich werde vom Pech verfolgt.
26. Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es schiefgehen.
27. Man kann niemandem trauen.

28. Der zweite Sieger ist der erste Verlierer.
29. Ich muss immer der Beste sein.
30. Schuster bleib bei deinen Leisten.
31. Alle Verantwortung hängt nur an mir.
32. Ohne Fleiß kein Preis.
33. Ich habe nie Glück.
34. Ich habe nie Erfolg.
35. Es geht mir eigentlich ganz gut.
36. Die anderen können das viel besser als ich.
37. Ich bin an allem schuld.
38. Das Leben ist kein Zuckerschlecken.
39. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
40. Aus mir wird nie was.
41. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.
42. Ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen.
43. Ich bin einfach zu dumm dafür.
44. Um Erfolg zu haben braucht man starke Ellenbogen.

Glaubenssätze rund um Finanzen

1. Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern.
2. Geld stinkt.
3. Alle Reichen sind korrupt.
4. Geld verdirbt den Charakter.
5. Geld bringt nur Verantwortung mit sich.
6. Geld ist nicht alles.
7. Geld allein macht nicht glücklich.
8. Geld regiert die Welt.
9. Hochmut kommt vor dem Fall.
10. Geld bringt nur Sorgen.
11. Nur wer Geld hat, hat die Macht.
12. Wenn ich reich bin, liebt man mich nur meines Geldes wegen.
13. Reichtum fällt dir nicht in den Schoß.
14. Geld kommt nur durch harte Arbeit.
15. Man kann nur auf Kosten anderer reich werden.
16. Wer reich ist, hat keine wahren Freunde.
17. Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.
18. Immer wenn ich Geld bekomme, hat es ein anderer verloren.
19. Viel Geld kann man nur durch Rücksichtslosigkeit und Härte bekommen.
20. Eher geht ein Kamel durchs Nadelöhr als ein Reicher in den Himmel kommt.
21. Nur wer spart wird reich.
22. Geld ist die Messlatte für meinen Erfolg.
23. Geld macht bequem.
24. Reichtum macht einsam.
25. Wer viel Geld hat, kann sich nicht mehr an Kleinigkeiten freuen.
26. Reichtum schafft nur Neid.
27. Reiche können nicht mehr ruhig schlafen.
28. Das letzte Hemd hat keine Taschen.

29. Viel Geld schafft Sorgen und Probleme.
30. Es wäre besser, wenn es kein Geld gäbe.
31. Reichtum geht auf Kosten meiner Gesundheit.
32. Geld ist die Wurzel allen Übels.
33. Über Geld spricht man nicht.
34. Ohne Geld bin ich ein Versager.
35. Sei zufrieden mit dem, was du hast.
36. Mehr als ich habe, verdiene ich auch nicht.
37. Bescheidenheit ist eine Zier.
38. Ich habe nie genug Geld.
39. Ich gewinne nie. Ich verdiene keine Fülle.
40. Es gibt wichtigeres als Geld.
41. Lieber arm und glücklich als reich und krank.
42. Zeit ist Geld.
43. Viel Geld macht faul und träge.
44. Man schlägt sich so durch.
45. Das Leben ist teuer.
46. Der Mann bringt das Geld nach Hause.

Glaubenssätze zu Gesundheit und Alter

1. Im Alter baut man ab.
2. Im Alter wird man vergesslich.
3. Alte Menschen sind verbittert.
4. Ab 30/40... geht es abwärts.
5. Krank zu sein bringt auch seine Vorteile.
6. Ich kann essen was ich will und bleibe immer dick.
7. Nur wenn ich krank bin, darf ich mich erholen und ausruhen.
8. Trennung macht mich krank.
9. Die Arbeit macht mich krank.
10. Die anderen müssen sich auch mal um mich kümmern.
11. Die anderen müssen doch sehen, dass es mir schlecht geht.
12. Die anderen müssen auf mich eingehen wenn ich krank bin.
13. Mein Partner, meine Eltern etc. machen mich krank.
14. Wenn ich krank bin, bekomme ich Zuwendung.
15. Ich beneide die andere um ihre Gesundheit.
16. Ich beneide andere um ihre Figur.
17. Wenn man älter wird, wird man eben krank.
18. Wenn man älter wird, wird man eben dick.
19. Bestimmt werde ich mal schwer krank.
20. Der Stress macht mich krank.
21. Es ist mein gutes Recht, auch mal krank zu sein.
22. Ich kann nichts dafür, dass ich krank bin.
23. Ich werde nie gesund.

Abschied der alten Glaubenssätze

Wenn du alle deine Glaubenssätze auf diese Weise überarbeitet hast, wird es Zeit, dich von den alten, negativen Glaubenssätzen zu trennen. Zunächst möchte ich dich bitten, das Sonnensystem mit den negativen Glaubenssätzen nochmals anzuschauen und laut zu dir selbst zu sagen: „Diese Glaubenssätze haben keine Gültigkeit mehr. Ich brauche sie nicht mehr! Ich nehme jetzt Abschied davon und sage Tschüss!“

Wenn du magst, dann schnapp dir ein feierliches Getränk, oder schaffe dir einen ansprechenden Rahmen, um diese alten Glaubenssätze nun endgültig zu verabschieden. Entfache ein Feuer im Kamin, dem Grill oder einer Feuerstelle und verbrenne deine alten Glaubenssätze. Du brauchst diese nun nicht mehr! Spürst du, wie erleichternd sich das anfühlt. Es ist fast so, als nehme man endlich einen schweren Rucksack nach einer langen Reise von den Schultern. Genieße diesen Moment.

Nun hast du es geschafft! Gratulation! Sicherlich fühlst du dich jetzt erleichtert und wesentlich freier. Das Blatt mit dem positiven Sonnensystem kannst du z. B. in deine Kleiderschrank-Innentür hängen. Auf diese Weise erhält dein Unterbewusstsein täglich einen positiven Impuls und du verstärkst Tag für Tag die kraftschenkenden Inhalte in deinem Leben.