

Was sind Glaubenssätze ?



Was sind Glaubenssätze ?

Glaubenssätze sind Überzeugungen über Dich selbst und über Deine Welt. Es sind Verallgemeinerungen (- Generalisierungen) zu Deinen Erfahrungen, Deiner Lebensgeschichte und zu den Lebenszusammenhängen. Glaubenssätze sind eine Art „innere Landkarte“, die Dein Leben im positiven und leider manchmal auch im negativen Sinne beeinflussen kann. Idealerweise sind Glaubenssätze positiv formuliert und eine Art mentales Werkzeug für Deine Selbststärkung, um positive Gedanken und ein entwicklungsförderndes Verhalten zu erzeugen.

Beispiele für Glaubenssätze (positive und negative):

- „Das konnte ich noch nie.“
- „Damit kann ich nicht umgehen.“
- „Ich schaffe das immer nicht, weil“
- „Das kann ich niemals akzeptieren.“
- „Ich kann nicht Nein sagen.“
- „Ich kriege sowieso nicht heraus, woran das liegt“
- „Daran wird sich sowieso nie etwas ändern.“
- „Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich“

Kann man eigene Glaubenssätze verändern bzw. auflösen ?

Prinzipiell schon. Es ist zunächst aber eine große Herausforderung, eigene, negative bzw. entwicklungshemmende Glaubenssätze zunächst überhaupt wahrzunehmen-zu erkennen. „Negative“ Glaubenssätze, die Du nicht bewusst wahrnimmst, können logischerweise auch nicht verändert oder aufgelöst werden. Die Aufgabe besteht deshalb zunächst darin, eigene Glaubenssätze und Zusammenhänge näher kennen zu lernen. Das langfristige Ziel besteht darin, alternative Glaubenssätze zu entwickeln, damit sich negative Glaubens- oder Leitsätze nicht wiederholen, sondern durch positive entwicklungsunterstützende Sätze abgelöst werden.

Eigene Glaubenssätze kennen lernen und besser verstehen ?

Wenn Du möchtest, beantworte folgende Fragen:

- Ich bin manchmal etwas zu ...
- Jeder Mensch sollte ...

- Wenn auf der Arbeit/ in der Ausbildung/ in der Schule

etwas falsch läuft, ist es aufgrund...

- Es ist wichtig für mich, dass ich ...

- Immer wenn ...

, dann ...

- In der Zukunft werde ich ...

Was kann Dich unterstützen ?

Wenn Du möchtest, beantworte zudem folgende Fragen:

- Welche Umgebung oder welche Faktoren unterstützen Dich bei der Erreichung Deiner Ziele?
- Welche Selbstanweisung/ welcher „zentrale Leitspruch“ passt zu neuen Glaubenssätzen/ zu einem „neuen Denken/ Glauben“ ?



Ich wünsche mir, dass wir alle so vollständig leben, wie wir können. Die einzige Gelegenheit, zu der ich mich wirklich schrecklich fühle ist, wenn Menschen nicht ein Leben geführt haben, das ein Ausdruck ihrer selbst war. Sie haben mit all diesen "ich sollte" und "ich müsste" und mit Vorwürfen und Beschwichtigungen und dem ganzen Kram gelebt, und ich denke mir: "Wie schade".

Nach Virginia Satir (1989)
