



Wera Nägler

»Anders geht immer«

WN-Coachingtipp

Glaubenssätze bestimmen, welches Leben Sie führen

"Egal ob Sie glauben, dass Sie etwas können, oder dass Sie es nicht können, Sie haben in jedem Fall recht." (Henry Ford). Mit Überzeugungen und Glaubenssätze sagen wir uns, was möglich und was nicht, wie das Leben funktioniert und warum es so und nicht anders ist.

Das eigentlich gute ...

Grundsätzlich helfen uns Glaubenssätze dabei, uns zu orientieren und unser Leben zu organisieren. Durch unsere Erfahrungen wird festgelegt, wie wir handeln, wie wir denken und wie wir unser Leben gestalten. Sobald sich unsere Glaubenssätze ändern, verändert sich auch unser Leben. Glaubenssätze werden in der Regel nicht hinterfragt.

... und das oft schlechte an Glaubenssätzen

Die meisten Glaubenssätze haben wir in der Kindheit "gelernt". "Spiel dich nicht so in den Vordergrund." - wer diesen "Auftrag" mitbekommen hat, wird sich wahrscheinlich in Sachen Erfolg schwer tun. Oder die Eltern haben den jüngeren Bruder bevorzugt behandelt. Das kann einen Glaubenssatz schaffen wie "ich bin nicht liebenswert" oder "Mädchen sind nichts wert". Der Satz: "Du hast einfach kein Händchen für Zahlen/das lernst du nie" - kann dazu führen, dass wir uns beruflich im Weg stehen. Wir haben alle eine Vielzahl an bewussten und unbewussten Glaubenssätzen: "Das Leben ist ein Kampf", "erst die anderen, dann ich", "Zeit/Geld/Liebe ist nicht genug da", "ich bin nicht gut genug", "das klappt sowieso nicht", "um Hilfe zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche", "ich mache immer alles falsch".

1. Finden Sie Ihre negativen Glaubenssätze

Ergänzen Sie spontan die folgenden Worte und Sie kennen einige Ihrer Glaubenssätze:

Ich muss ...

Du sollst ...

Immer wenn... ,
dann...

Ich kann nicht ...

Ich bin zu ...

Jeder sollte ...

Es lohnt sich nicht ...

2. Wie nützlich sind Ihre Glaubenssätze?

Stellen Sie alle Ihre Glaubenssätze auf den Prüfstand. Das ist kein einmaliger sondern ein ständiger Prozess. Das darüber-nachdenken reicht manchmal, jedoch nicht in allen Fällen. Versuchen Sie Ihre unbrauchbaren Glaubenssätze mit den folgenden Fragen zu knacken:

Wer sagt das?

Ist das so?

Stimmt das? Immer?

Welche Ausnahmen gibt es?

3. Neue Glaubenssätze schaffen neue Möglichkeiten

Gestalten Sie für jeden unbrauchbaren Glaubenssatz einen neuen, der Sie positiv unterstützt. Hilfreich sind dabei Formulierungen wie

Ich darf ...

Ich darf ab jetzt ...

Ich erlaube mir in Zukunft ...

Es fällt mir jeden Tag leichter ...

4. Es kappt so einfach nicht? Sind Sie bereit für Neues?

Wenn das beschriebene Vorgehen nicht funktioniert, sind Ihre Glaubenssätze wahrscheinlich so tief verankert oder so breit verflochten, dass ein einfaches "Aha-Erlebnis" nicht ausreicht. Jetzt sollten Techniken zum Einsatz kommen, die gründlicher sind. Beispielsweise Techniken wie BSFF, CQM, EFT, NLP, TAT, Hypnotherapie und sicher noch einige andere. Auf meiner website sind einige der genannten Techniken beschrieben, andere werden Sie gut recherchieren können. Lassen Sie sich nicht von den fremden Buchstabenkombinationen einschüchtern. Informieren Sie sich und wählen Sie eine neue Herangehensweise, um Ihre Probleme zu lösen. Eine einfache Technik habe ich 2004 in meinem eBook "Selbstsabotage ade" beschrieben (kostenfreier download unter [http://www.active-books.de/lebenshilfe.html?tx_kjebook_pi1\[ebook\]=160&cHash=7173725619](http://www.active-books.de/lebenshilfe.html?tx_kjebook_pi1[ebook]=160&cHash=7173725619) - inkl. Anleitung zum kinesiologicalen Selbsttest. Vielleicht fangen Sie damit an?

Ihre Wera Nägler

