

Glaubenssätze

Die Macht der Glaubenssätze: Wie sie uns beeinflussen und unser Wachstum limitieren können

Glaubenssätze sind wie unsichtbare Fesseln, die unsere Gedanken formen und unser Handeln beeinflussen. Sie entwickeln sich im Laufe unseres Lebens, beeinflusst von unseren Erfahrungen, Erziehung und Umgebung. Doch oft sind wir uns nicht bewusst, wie stark sie unser Wachstum und unsere Möglichkeiten einschränken können.

Diese tief verwurzelten Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen oder die Welt haben, können uns entweder beflügeln oder wie ein Anker zurückhalten. Wenn wir zum Beispiel glauben, dass wir nicht gut genug sind oder dass Veränderungen immer scheitern, werden wir uns selbst sabotieren und niemals unser volles Potenzial entfalten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Glaubenssätze nicht in Stein gemeißelt sind. Sie sind kein unveränderlicher Teil unserer Identität, sondern etwas, das wir aktiv erkennen und transformieren können. Es erfordert Mut, Selbstreflexion und Empathie, um unsere eigenen limitierenden Glaubenssätze zu erkennen und ihnen entgegenzutreten.

Indem wir uns bewusst mit unseren Glaubenssätzen auseinandersetzen, können wir neue Überzeugungen entwickeln, die uns erlauben zu wachsen und unser volles Potenzial zu entfalten. Anstatt uns selbst einzureden, dass wir scheitern werden, können wir lernen, an uns zu glauben und an unsere Fähigkeiten zu vertrauen.

Es ist auch wichtig anzuerkennen, dass Glaubenssätze nicht nur individuell sind, sondern auch gesellschaftlich geprägt werden. Wir werden oft von den Erwartungen und Vorurteilen anderer beeinflusst. Durch einen empathischen Dialog und eine bewusste Reflektion dieser gesellschaftlichen Glaubenssätze können wir zu einer positiven Veränderung beitragen und uns von einschränkenden Mustern befreien.

Das Potenzial paradoxer Fragen:

Den Wandel limitierender Glaubenssätze anstoßen und persönliches Wachstum fördern

Manchmal liegt die Lösung für unsere limitierenden Glaubenssätze nicht in klaren Antworten, sondern in der Konfrontation mit paradoxen Fragen. Diese einzigartigen Fragen können unser Denken auf den Kopf stellen, unsere Perspektive erweitern und uns dazu bringen, über unseren Tellerrand hinauszuschauen. Hier ist ein Blick auf das Formulieren paradoxer Fragen und wie sie uns helfen können, limitierende Glaubenssätze zu verändern und persönlich zu wachsen:

1. Das Paradox des Scheiterns: "Was würde passieren, wenn du nicht scheitern könntest?" Diese Frage fordert uns heraus, über die Ängste und Beschränkungen nachzudenken, die mit dem Scheitern verbunden sind. Sie eröffnet die Möglichkeit, neue Wege zu erkunden und den Mut zu finden, aus Fehlern zu lernen und voranzukommen.
2. Das Paradox der Sicherheit: "Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?" Diese Frage zielt darauf ab, unsere Ängste und Sorgen zu entlarven, die uns daran hindern, Risiken einzugehen und unsere Träume zu verfolgen. Sie ermutigt uns, unsere Komfortzone zu verlassen und mutige Entscheidungen zu treffen, die uns persönliches Wachstum ermöglichen.

3. Das Paradox der Veränderung: "Wie könntest du gleichzeitig akzeptieren, wer du bist, und den Wunsch nach Veränderung haben?" Diese Frage bringt uns dazu, uns mit Selbstakzeptanz und Veränderung auseinanderzusetzen. Sie ermutigt uns, uns selbst anzunehmen und gleichzeitig unsere Potenziale zu erkennen und zu entwickeln.

4. Das Paradox der Stärke: "Wie kannst du dich in deiner Verletzlichkeit stark fühlen?" Diese Frage fordert uns auf, unsere Verletzlichkeit als eine Quelle der Stärke und des Wachstums zu betrachten. Sie eröffnet die Möglichkeit, sich zu öffnen, sich mit anderen zu verbinden und aus unseren emotionalen Erfahrungen zu lernen.

Indem wir uns mit diesen paradoxen Fragen auseinandersetzen, können wir unsere limitierenden Glaubenssätze hinterfragen und neue Perspektiven gewinnen. Diese Fragen erfordern Zeit und Selbstreflexion, um zu tieferen Erkenntnissen zu gelangen und persönliches Wachstum zu ermöglichen.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Antworten auf diese Fragen individuell sind und von Person zu Person variieren können. Jeder hat seine eigene Reise des Selbstwachstums und der Selbstentdeckung. Das Ziel besteht darin, unsere Denkmuster zu erweitern, unsere inneren Barrieren zu überwinden und unser volles Potenzial zu entfalten.

Übung für das Verändern von Glaubenssätzen im Drei-Schritt : Für den negativen Kraftsatz wird zunächst eine positive Affirmation entwickelt, dann folgt dazu eine verstärkende Paradoxe Frage.

Glaubenssatz: Ich bin nicht gut genug.

Kraftsatz/positive Affirmation: Ich bin gut genug, so wie ich bin

Paradoxe Frage: Warum bin ich so gut, genauso, wie ich bin?

Glaubenssatz: Ich bin nicht erfolgreich.

Kraftsatz: Ich bin bereit zu glauben, dass ich erfolgreich bin.

Paradoxe Frage: Warum bin ich so unglaublich erfolgreich?

Verfahre genau so mit folgenden Glaubenssätzen:

- **Leistung:** Was ich anfangs, muss ich auch fertig machen.
- **Fähigkeiten:** Ich kann das nicht.
- **Versagen:** Ich bin ein Versager. Nur die anderen schaffen das.
- **Wettbewerb:** Mehr zu leisten als andere ist für mich normal.
- **Geld:** Geld verdirbt den Charakter.
- **Erfolg:** Ich traue mir sicherheitshalber ganz wenig zu.
- **Selbst:** Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig wie die anderer.
- **Selbstbild:** Ich brauche immer Bestätigung und Lob von anderen.
- **Liebe:** Ich bin es nicht wert, geliebt zu sein.
- **Beziehung:** Ich werde nie eine glückliche Liebesbeziehung haben.
- **Sexualität:** Ich befriedige immer die Bedürfnisse meines Partners.
- **Gefühle:** Man darf sich niemals gehen lassen und seine Gefühle zeigen.
- **Rollen-Verhalten:** Als Frau muss man in jeder Situation freundlich und hilfsbereit sein.
- **Gesundheit:** Ich bin krank.

Das Museum der Glaubenssätze – eine hinderliche Annahme loslassen

Das Museum der Glaubenssätze hilft dir, einen Glaubenssatz oder eine Annahme, die für dich nicht oder nicht mehr förderlich ist, loszulassen und eine neue kraftvolle Annahme zu bilden und in dir zu verankern.

Das Museum der Glaubenssätze ist ein Veränderungsprozess von Robert Dilts und Robert McDonald aus dem NLP, der aus sechs Schritten besteht. Begonnen mit dem Infragestellen einer bestehenden Überzeugung, über die Bildung einer neuen Überzeugung, bis hin zur Festigung dieser neuen Überzeugung.

1. Limitierenden Glaubenssatz bestimmen

Im Veränderungsprozess besteht der erste Schritt darin, den hinderlichen Glaubenssatz zu identifizieren, den du loslassen wirst. Welche Annahme über dich, über dein Leben oder eine andere Person hast du, die nicht (mehr) förderlich für dich ist?

Falls du den Prozess zum ersten Mal machst, wählst du einen Glaubenssatz, der dich nicht zu sehr belastet - schließlich machst du es zum ersten Mal und übst den Prozess noch.

2. Definieren und prägen der Bodenanker

Im zweiten Schritt legst du sechs Bodenanker im Kreis aus, die, wie du sehen wirst, alle einen unterschiedlichen Zweck erfüllen:

Und das sind die Bodenanker:

- 1) Alter limitierender Glaubenssatz: Welchen Glaubenssatz willst du loslassen?
- 2) Offen für Zweifel: Ein intensives Gefühl von Zweifel oder Irrtum.
- 3) Museum der alten Glaubenssätze: An welchem Ort magst du deinen alten Glaubenssatz ablegen?

4) Neuer positiver Glaubenssatz: Woran wirst du anstelle dessen glauben?

5) Offen für Glauben: Ein intensives Gefühl von "Stimmt, genau so ist es!"

6) Der Heilige Ort: Ein innerer Ort, an dem du all deine unverrückbaren und wichtigen Überzeugungen über dich und das Leben aufbewahrst, hier ist der neue Glaubenssatz in guter Gesellschaft ;-)

Für die Bodenanker 2 und 5 brauchst du starke Gefühle von "Das stimmt nicht!" und "Stimmt, so ist es!" am besten mit einer passenden Erfahrung, an die du dich gut und klar erinnerst. Wichtig ist, dass du die beiden Gefühle stark an die Positionen am Boden ankerst, damit du sie im weiteren Prozess klar und eindeutig abrufen wirst.

3. Vom alten Glaubenssatz zum heiligen Ort

I. Gehe auf die Position des alten limitierenden Glaubenssatzes (Position 1). Vergegenwärtige dir diese Annahme und frage dich, wie wahr der Glaubenssatz auf einer Skala von 1 bis 10 ist. Was ist die positive Absicht hinter diesen Glaubenssatz? (Es gibt mindestens eine positive Absicht.)

II. Mit diesem alten Glaubenssatz gehst du danach zum Bodenanker, in dem du offen für Zweifel bist (Position 2). Spüre den Zweifel - und wie der Glaubenssatz ins Wanken gerät.

III. Im Museum alter Glaubenssätze (Position 3) legst du den alten Glaubenssatz zu anderen, vergangenen Glaubenssätzen, die du bereits abgelegt hast. Lass dies ein schöner Ort sein, sodass der Glaubenssatz dort gerne bleiben mag. Nimm wahr, wie der Glaubenssatz dich verlässt und an diesem neuen Ort bleibt...

IV. Nun begibst du dich an den Ort für einen neuen Glaubenssatz (Position 4) und spürst, welcher neue Glaubenssatz auftaucht. (Unterstützt der neue Glaubenssatz vielleicht die positive Absicht des alten Glaubenssatzes sogar viel besser?)

V. Nimm diese neue Annahme an den Platz der Offenheit für Glauben (Position 5). Hier wird das Gefühl, dass der neue Glaubenssatz wahr ist, noch einmal gestärkt und öffnet dir neue Möglichkeiten.

VI. Danach gehe mit dem neuen Glaubenssatz an den "heiligen" Ort deiner unterstützenden Überzeugungen (Position 6) und erlebe den Glaubenssatz noch um ein Vielfaches verstärkt.

Wie wahr ist dieser neue Glaubenssatz jetzt (z.B. auf einer Skala bis 10)?

4. Erneuter Durchgang

Du kannst den ursprünglichen Ablauf noch einmal wiederholen, was sich als sehr kraftvoll erwiesen hat, falls der alte Glaubenssatz sich zwar geschwächt aber noch nicht ganz unwahr anfühlen sollte. Manchmal entsteht beim zweiten Durchgang anstelle des neuen Glaubenssatzes ein neuer noch stärkerer Glaubenssatz. Genieße all das an der Position des "Heiligen" Ortes.