



Die Sache mit den Glaubenssätzen

Unsere Denkgewohnheiten sind geprägt von vielen Erlebnissen und Erfahrungen, die wir als Kinder gemacht haben. Wie haben Mutter und Vater mit uns gesprochen? Wie haben Eltern, Freunde, Geschwister auf unser Verhalten reagiert? Was haben wir mit Menschen, die uns nah standen, erlebt? Aus der Summe vieler Einzelheiten haben wir sog. Glaubenssätze entwickelt, die unser Leben steuern. Manchmal ist das nützlich, manchmal aber auch sehr störend, wenn solche Sätze uns einschränken und behindern.

Du kannst dir mit der folgenden Übung Klarheit über deine Glaubenssätze verschaffen und in einem zweiten Schritt entscheiden, welche dich weiter begleiten sollen und von welchen du dich verabschieden möchtest.

Erspüre in dir, mit welchen belastenden Aussagen du dich selbst bewertest.
Typische Beispiele sind:

Ich will niemandem
zur Last fallen.

Ich werde keinen Partner finden,
weil ich schwierig bin.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Ich darf nicht Nein sagen.

Ich schaffe es nicht Sport zu treiben,
weil ich schon immer unsportlich war.

Wenn ich an mich
selbst denke, bin ich
egoistisch.

Meine Erfolge sind nicht
gut genug. Ich muss noch
besser werden.

Schreibe alle begrenzenden Glaubenssätze auf, die dir in den Kopf kommen. Markiere die Glaubenssätze, die dich daran hindern, dich als Coach (z. B. auf deiner Über-mich-Seite) selbstbewusst und persönlich zu zeigen.



Neben diesen kritischen Aussagen gibt es auch **unterstützende Stimmen**.
Was gibt dir Kraft? Was vermittelt Selbstvertrauen? Das könnten zum Beispiel folgende Sätze sein:

Ich kenne meine Qualitäten.

Ich erlaube mir,
ein glückliches Leben
zu führen.

Ich gestehe mir zu,
gut für mich zu sorgen.

Ich achte mich selbst und respek-
tiere meine Bedürfnisse.

Ich freue mich
über Erfolge.

Ich kann mich auch
selbst loben.

Schreibe auch hier alle Sätze auf, die auf dich zutreffen.



Für den nächsten Schritt brauchst du Papier und Stifte in verschiedenen Farben.

Skizziere Menschen, die in deinem Leben wichtig waren (Mutter, Vater, Lehrer, Geschwister, Freunde...). Nutze für jede Person ein Blatt.

Frage dich bei jedem Menschen, was hemmend und was unterstützend war und zeichne ein entsprechendes Symbol. Schreibe dann typische Sätze, Eigenschaften, Werte und Verhaltensweisen dazu.



Gestalte nun ein Bild von dir. Was kennzeichnet dich? Welche Verhaltensweisen sind für dich typisch? Wie schaust du auf die Welt?



Lege nun alle Blätter auf dem Boden aus und finde eine Zuordnung, die für dich stimmig ist. Lass das Gesamtbild auf dich wirken.

Mach dir klar, was dich gesteuert hat oder immer noch steuert. Entscheide dann, was du beibehalten möchtest und was du nicht mehr brauchst.

Du kannst nun an einzelne Personen **Überzeugungen zurückgeben**, die du nicht mehr in deinem Leben haben möchtest. Dazu ist es oft wirkungsvoll, ein kraftvolles Ritual zu wählen. Vielleicht schreibst du einen Brief, den du anschließend verbrennst oder der Strömung eines Flusses übergibst. So ein Ritual kann sehr befreiend wirken und Platz für neue Erfahrungen schaffen.

Schreibe hier auf, welchen Menschen du welche Überzeugungen zurückgeben möchtest: