

## 16.1 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 Sinn 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?

Es ist eine Herausforderung, eigene, negative bzw. entwicklungshemmende Glaubenssätze zunächst überhaupt wahrzunehmen und als solche zu erkennen. „Negative“ Glaubenssätze, die Du nicht bewusst wahrnimmst, können dann auch nicht verändert oder aufgelöst werden.

Die Aufgabe besteht deshalb darin, eigene Glaubenssätze und Zusammenhänge näher kennenzulernen. 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 kennenlernen 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“ ?