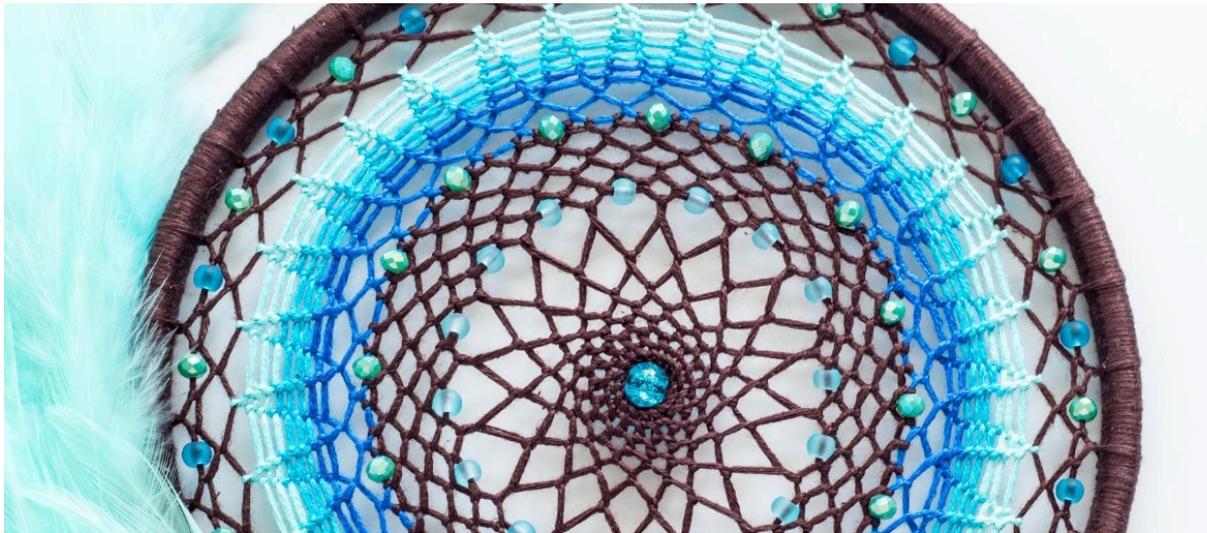


Übung: Glaubenssätze verändern



Glaub' doch, was du willst!

Wie Glaubenssätze deine Weltsicht bestimmen und wie du sie veränderst

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind die Mosaiksteine, aus denen wir unser Bild von der Welt und von uns selbst zusammensetzen. Sie sind eine bunte Sammlung von unseren Annahmen, Überzeugungen und auch dem, was wir aktuell als „gesichertes Wissen“ ansehen.

Wir brauchen unsere Glaubenssätze als „Arbeitshypothesen“ um uns in der Welt zurechtzufinden.

Jeden Tag müssen wir unzählige Entscheidungen treffen. Damit wir dies können, brauchen wir eine Idee davon, was passiert, wenn wir das eine tun oder das andere lassen. In Situationen, wo uns (vermeintlich) gesichertes Wissen fehlt, um unsere Entscheidungen treffen zu können, setzen wir Glauben ein.

Dabei sind Glauben und Wissen nicht zwei getrennte Pole, sondern eher eine Art Kontinuum, in dem wir uns bewegen.

Mit zunehmendem Grad an Gewissheit, mit dem wir etwas für wahr halten, bewegen wir uns vom Glauben in Richtung zum Wissen. Je häufiger unsere Annahmen durch Beobachtung oder Wahrnehmung bestätigt werden, desto eher sind wir überzeugt (glauben wir) etwas zu wissen.

Wenn du beispielsweise den Glauben hättest, „Die Leistungsfähigkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab“, dann wirst du dich jedes Mal bestätigt fühlen, wenn du Menschen fortgeschrittenen Alters begegnest und du ihre Leistungsfähigkeit als vermindert erlebst. Deine Gewissheit steigt mit jeder Beobachtung und wird zu deinem Wissen. Das gilt so lange, bis du auf einen Menschen höheren Alters triffst, der dich durch seine Leistungsfähigkeit beeindruckt und somit an deiner Gewissheit „rüttelt“.

Sogar das Wissen über messbare Fakten wie beispielsweise „Die aktuelle Weltbevölkerung beträgt zurzeit 7,77 Milliarden Menschen (Stand 20. März 2020)“ oder „Ich wiege 78kg“ bekommt eine Beimischung durch deine Glaubenssätze. Denn pure Fakten sind zunächst einmal völlig bedeutungslos und damit für dich wertlos. Erst, indem du die Fakten für dich einordnest und ihnen somit eine Bedeutung gibst, können sie für dein Denken und Handeln relevant werden.

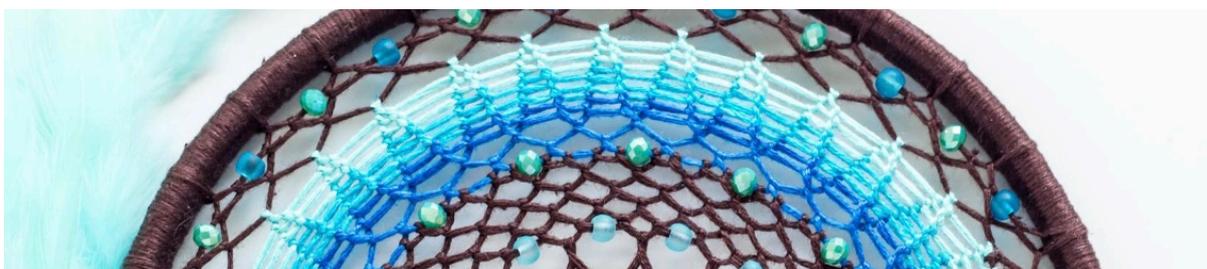
So könntest du zum Beispiel der Meinung sein, dass 78kg Gewicht zu viel für deine Körpergröße ist oder auch zu wenig. Diese Einordnung triffst du wiederum anhand deiner Glaubenssätze. Zwar könntest du bei diesem Beispiel einwenden, dass du deine Einordnung des Körpergewichts in zu viel oder zu wenig auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse treffen könntest und dem somit kein Glaubenssatz zugrunde läge. Doch das hieße nur, dass du auf einen anderen Glaubenssatz zurückgreifst. In diesem Fall hättest du dir eben die Aussagen der Wissenschaft zueigen gemacht; sprich: du glaubst an die Theorie, die die Wissenschaft zu dem Thema aktuell vertritt. Denn auch die Wissenschaft bringt keine absoluten Wahrheiten hervor, sondern nur Theorien, an die so lange geglaubt

wird, bis eine Theorie durch Beobachtungen, die ihr widersprechen, durch eine neue Theorie ersetzt wird. Denke nur einmal dran, wie lange wir geglaubt haben, dass Materie und Energie zwei unterschiedliche Phänomene sind. Und dann kam Einstein...

Auf den Punkt gebracht bedeutet dies, dass jegliches Wissen eine Form von Glauben ist. Aus all unseren vielen, vielen Glaubenssätzen - mal mit mehr, mal mit weniger Gewissheit versehen - basteln wir uns unser Weltbild und unser Selbstbild zusammen. Jede und jeder von uns auf ganz individuelle Weise.

Nun gibt es Glaubenssätze, die für uns förderlich sind, und solche, die uns das Leben schwer machen. Ein Mensch mit dem Glaubenssatz „Die Welt ist voller Abenteuer“ oder „Ich lerne schnell“ fühlt sich sicherlich wohler in der Welt als ein anderer Mensch, der vielleicht Glaubenssätze hat wie „Die Welt ist voller Mühsal“ oder „Ich bin ein Versager“.

Die gute Nachricht ist: Etwas zu glauben, ist eine aktive Tätigkeit. Das gibt uns die Möglichkeit, unsere Glaubenssätze zu verändern. Denn wenn wir etwas tun, um etwas zu glauben, dann können wir auch etwas anderes tun, um etwas anderes - hilfreicherer - zu glauben.



Glaubenssätze herausfinden

Die meisten Menschen sind sich ihrer Glaubenssätze nicht bewusst.

Am besten kommst du deinen Glaubenssätzen auf die Schliche, indem du eine Liste deiner bisher nicht verwirklichten Ziele, Wünsche und Träume erstellst. Gerade im Hinblick auf das Erreichen von Zielen spielen Glaubenssätze eine entscheidende Rolle. Sie beeinflussen ganz maßgeblich, ob wir es überhaupt wagen, uns bestimmte Ziele vorzunehmen und ob und wie wir sie schließlich erreichen.



Überlege also zuerst:

Was willst du wirklich in deinem Leben? Was ist dir wichtig? Wie willst du leben?

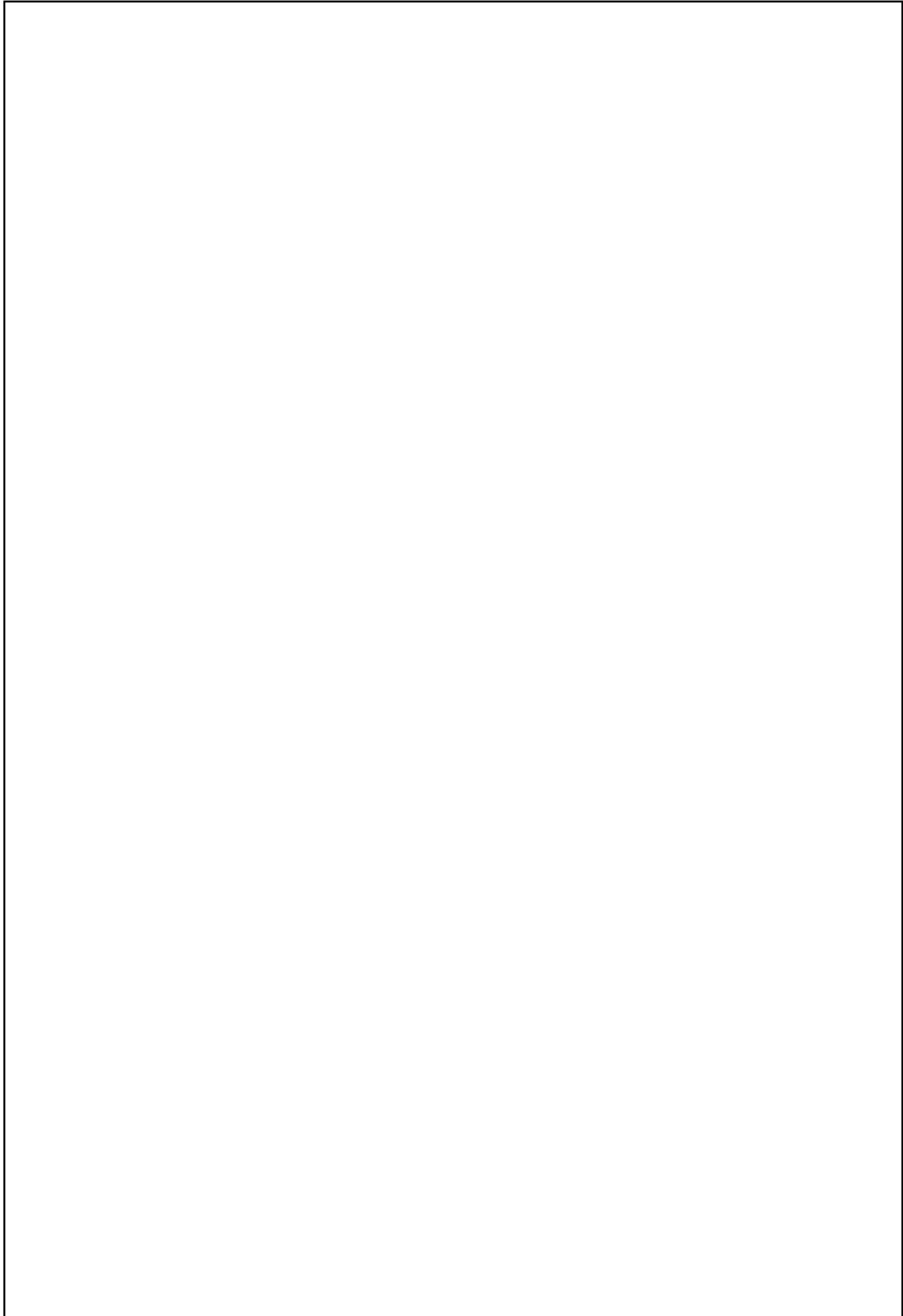
Wenn du Anregung für die Beantwortung dieser Frage haben möchtest, sieh gerne in mein kostenfreies e-Book „Deinem Weg auf der Spur“. Du kannst es dir hier holen:

[https://michael-endler.com/Lebensziele e-Book](https://michael-endler.com/Lebensziele-e-Book)

Mit der Liste deiner Ziele, Wünsche und Träume hast du eine gute Basis für die Erforschung deiner Glaubenssätze.

Meine Ziele, Wünsche und Träume

Meine Ziele, Wünsche und Träume (Fortsetzung)

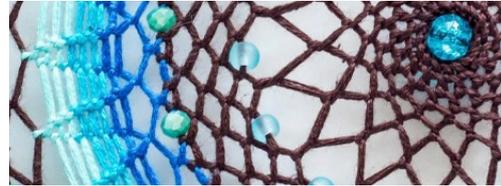


Jetzt kommst du deinen Glaubenssätzen auf die Schliche.

Schreibe dazu zunächst alle deine Annahmen und Überzeugungen auf, die verhindern, dass du noch nicht so lebst, wie du möchtest.

Je ehrlicher und vielleicht schonungsloser du an die Beantwortung der Fragen herangehst,

desto tiefer wird deine Selbsterkenntnis und umso wirkungsvoller kannst du deine einschränkenden Glaubenssätze umwandeln.



Warum lebe ich mein Leben noch nicht so, wie ich es mir wünsche?

(Zusatzblatt, falls dir viele Gründe einfallen...)

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down reasons. It occupies most of the page's central area.

Nimm dir nun jeden einzelnen Grund, warum du noch nicht so lebst, wie du es dir wünschst, nacheinander vor. Formuliere den dazugehörigen Glaubenssatz.

Achte bei der Formulierung darauf, dass ein Glaubenssatz immer aus zwei Teilen besteht: Die Aussage und eine Begründung oder ein Beweis, warum du glaubst, dass das so ist.

Hier ein paar Beispiele für ausformulierte Glaubenssätze:

- ◆ „*Ich bin ein Versager, weil mir nichts gelingt.*“
- ◆ „*Es wird einem im Leben nichts geschenkt, weil ich für alles hart arbeiten muss.*“
- ◆ „*Ich kann mein Talent nicht entfalten, weil ich keine Zeit habe.*“



Meine hinderlichen Glaubenssätze

Glaubenssätze verändern

Jetzt kannst du jeden einzelnen hinderlichen Glaubenssatz verändern, indem du zu jedem Glaubenssatz die folgenden 9 Fragen beantwortest:

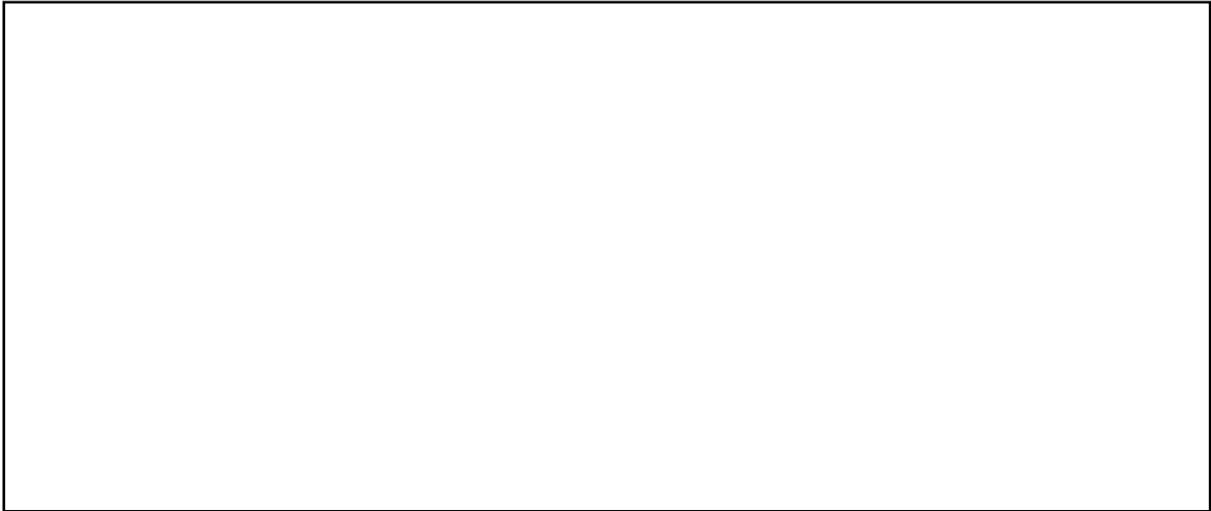
(Kopiere dir die folgenden Seiten für jeden Glaubenssatz oder lade dir das Fragenset hier sooft herunter, wie du es benötigst):

www.michael-endler.com/materialien

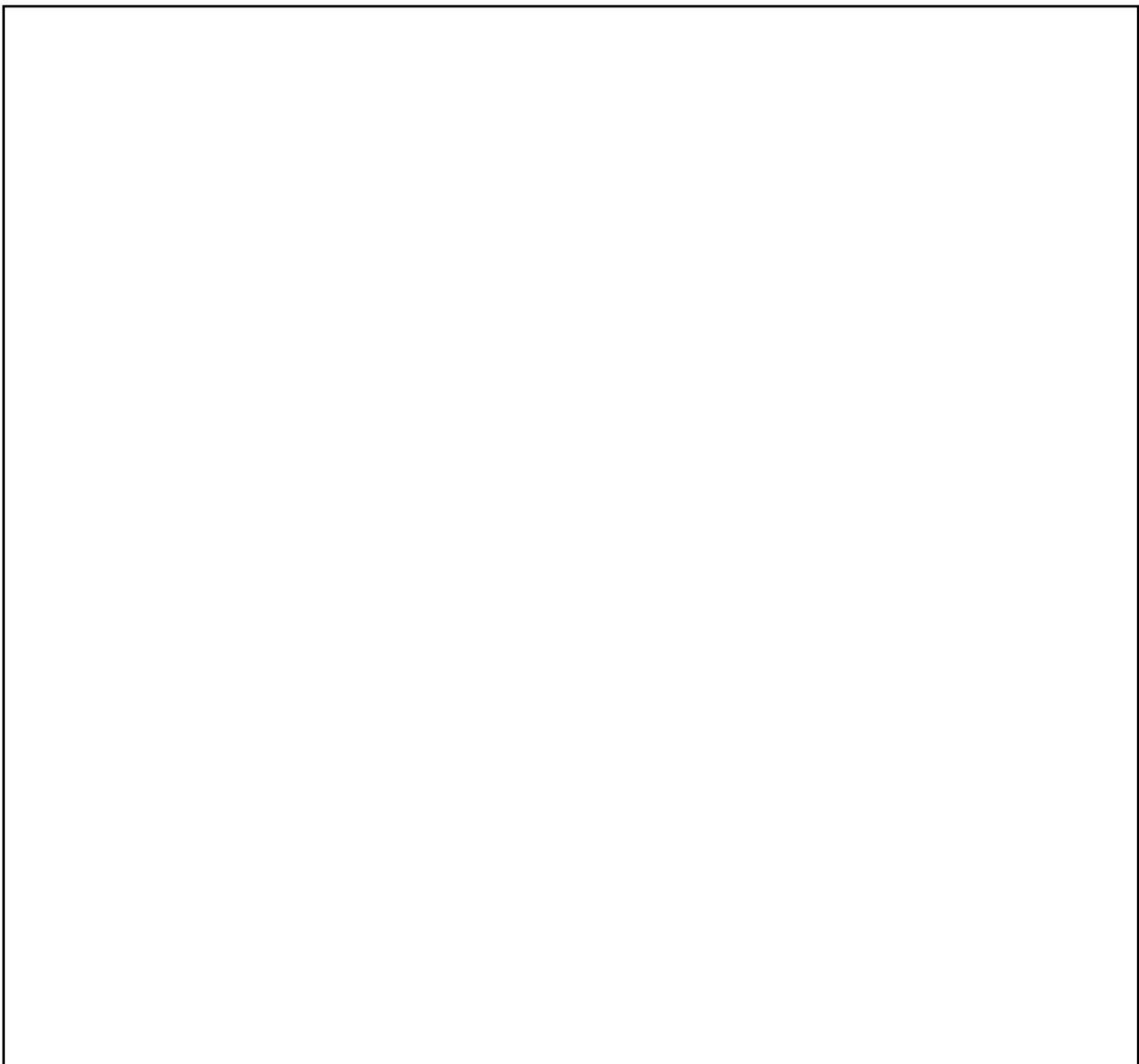
Mein Glaubenssatz:

1. Wie schränkt mich dieser Glaubenssatz ein?

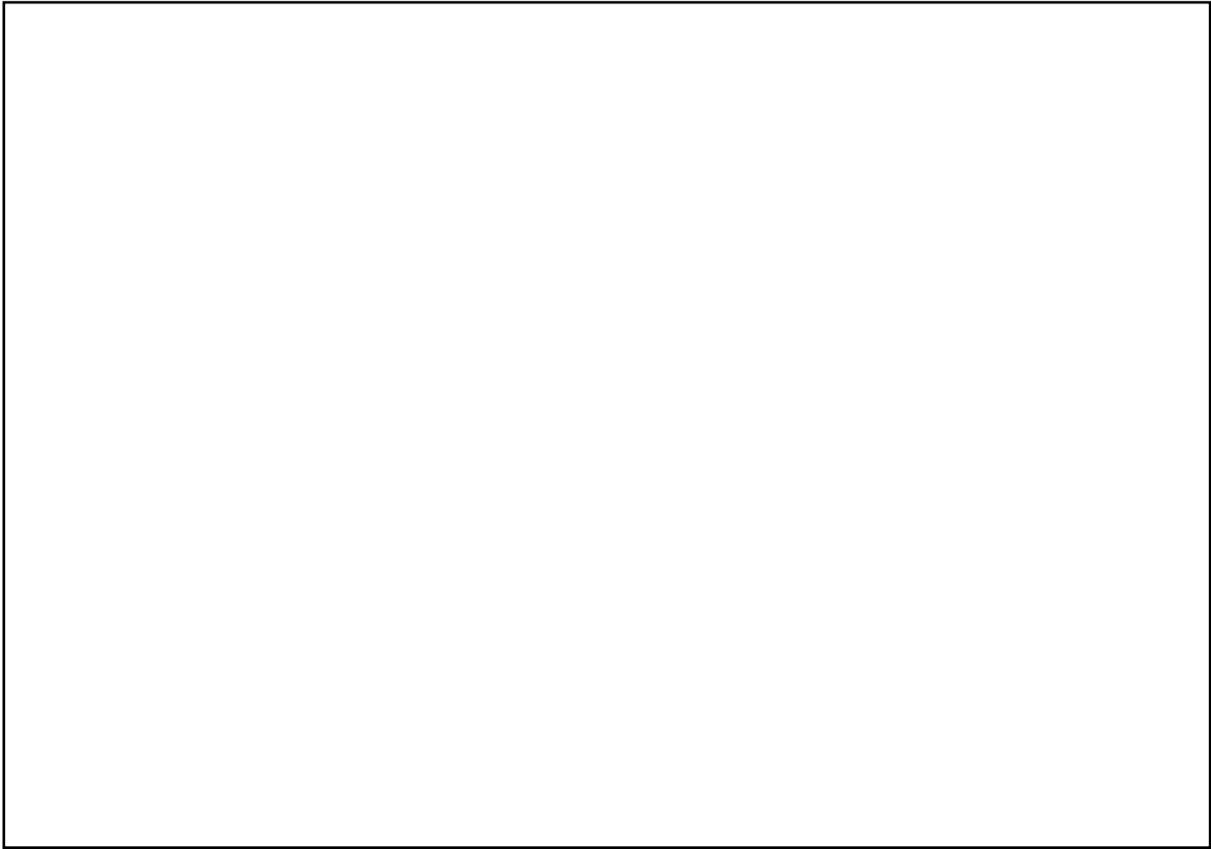
2. Will ich das wirklich weiter glauben?



**3. Woher weiß ich, dass das wirklich so ist?
Wann, wo, mit wem habe ich diese Erfahrung gemacht?**



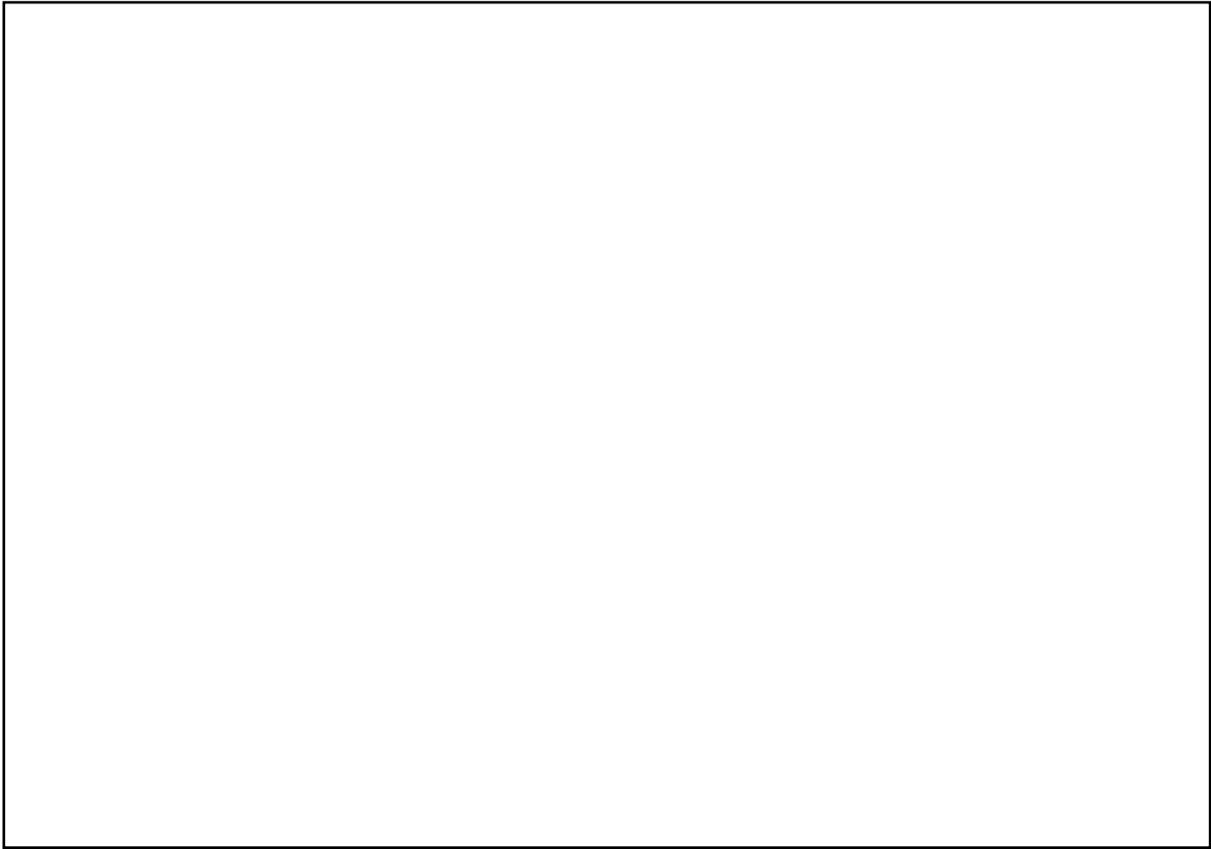
4. Was wäre, wenn genau das Gegenteil wahr wäre?



5. Inwiefern nützt mir oder schützt mich mein Glaubenssatz?

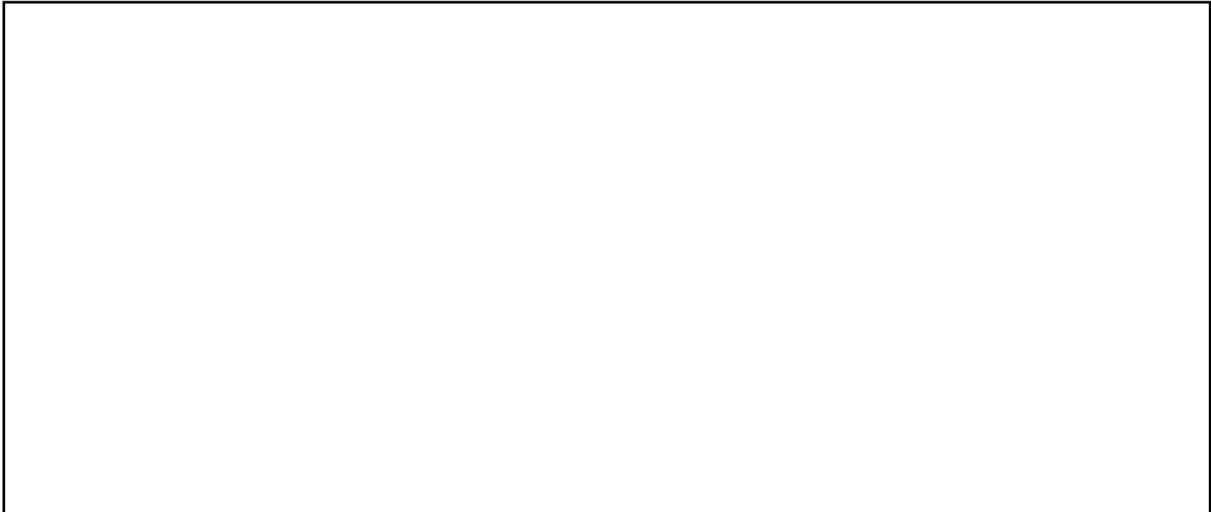


6. Muss es immer notwendigerweise so sein?



7. Welche Beweise für das Gegenteil kenne ich?



8. Welche Menschen kenne ich, für die dieser Glaubenssatz nicht gilt?**9. Was könnte ich stattdessen glauben?**