

## Glaubenssätze bestimmen, welches Leben Sie führen

*»Ob du glaubst, du kannst es,  
oder ob du glaubst, du kannst es nicht:  
Du wirst auf jeden Fall recht behalten.«  
—Henry Ford*



- Mit unseren Überzeugungen, Einstellungen, Bewertungen, Lebensregeln und Leitmotiven sagen wir uns, was möglich ist und was nicht, wer wir sind, was wir können und was wir nicht können. Damit bestimmen wir einen Rahmen unserer Möglichkeiten.
- Man kann diese prägenden Faktoren »Glaubenssätze« nennen, weil sie sich sprachlich ausdrücken lassen. »Glaubenssätze« sind ein sprachlicher Ausdruck für geglaubte Wahrheiten und bilden damit unser persönliches »Modell der Welt«.
- Glaubenssätze ordnen unsere Sicht der Welt in Bezug auf:
  - *Identität*. Unsre eigene: »Ich bin so...«, eine fremde: »er / sie / es ist / sind...«, das Ganze, das System, die Welt: »Das ist so.«
  - *Werte*: Was »richtig« ist, was wichtig ist.
  - *Einschränkungen / Verbote / Grenzen*: »Man darf / soll nicht...«
  - *Berechtigungen / Gebote / Forderungen / Möglichkeiten*: »Man muss / soll / kann doch...«.
  - *Bedeutungen*: »Das bedeutet, dass...«
  - *Erwartungen*: was erreichbar ist (Zielerwartungen), was ich kann oder nicht kann (Selbstwirksamkeitserwartung), was passieren wird (Reaktionserwartung).
  - *Zusammenhänge, Schlussfolgerungen, Ursachen und Wirkungen*: »weil...«, wenn... dann...«.
- Solche Glaubenssätze entstehen durch Erfahrung, Prägesituationen und Einflüsse von Menschen, die für uns eine Bedeutung haben. Hieraus leiten wir innerlich und meist unbewusst verallgemeinernde Annahmen ab. In der Regel haben wir sie sehr früh »erlernt«. Sie gründen sich aber auch einfach auf unser Bedürfnis nach Verstehen und Sicherheit.

### Das Gute

- Glaubenssätze helfen uns, uns zu orientieren und unser Leben zu organisieren. Sie reduzieren Komplexität, damit wir die Wirklichkeit besser handhaben können. Sie sind stabilisierende Strategien, die wir brauchen, um unser Leben zu bewältigen.
- Das heißt auch: Sobald sich unsere Glaubenssätze und damit unser Modell der Welt ändert, verändern sich auch unsere Möglichkeiten. Das kann man positiv nutzen!

### Das Problematische

- Glaubenssätze führen zu Bewertungen, die wie eben beschrieben hilfreich und dienlich (funktional) sein können, die aber auch nicht dienlich (dysfunktional) sein können, sondern einschränkend oder schädigend.
  - Wer zum Beispiel früh verinnerlicht hat: »Ich bin nicht gut genug!« oder »Nur Leistung zählt!«, wird anders leben als jemand, der davon überzeugt ist, dass er »O.K.« und wertvoll ist, unabhängig von seiner Leistung. Oder?
- Unsere inneren Überzeugungen bestimmen also nicht nur unsere Sicht auf die Wirklichkeit, sondern damit auch unsere Möglichkeiten und unsere Limits.



## Die Chance

- Glaubenssätze lassen sich verändern. Allerdings nicht beliebig. Vielmehr geht es darum, eigene Leitmotive, Sichtweisen, Normen und Bewertungen daraufhin zu überprüfen, ob sie hilfreich und der Wirklichkeit angemessen sind, oder einschränkend und schädigend.
- Wenn die wenig hilfreichen »Sätze« erkannt sind, sind sie aber noch nicht gebannt. Wie können Glaubenssätze also verändert werden?
  - Zunächst wie gesagt durch *Bewusstwerdung*: Selbstständig durch Ratgeberliteratur, die dazu anleitet, die eigenen Glaubenssätze herauszufinden, besser aber noch mit externer Unterstützung durch Freunde, Coaching oder psychotherapeutische Gespräche (Verhaltenstherapie).
  - Dann sind die gefundenen Glaubenssätze zu *hinterfragen auf Wahrheit und Nützlichkeit*. Natürlich sollen nur die »falschen« Glaubenssätze auch bearbeitet werden.
  - Die beste Methode, falsche Glaubenssätze zu entkräften, sind sogenannte *positive Affirmationen*: das sind neue Glaubenssätze, die die alten sinnvoll korrigieren. Die gilt es einzüben und sich zueigen zu machen. Das geht nur, wenn man von der Richtigkeit und Nützlichkeit der neuen Aussagen fest überzeugt ist.

## Gut zu wissen: Glaubenssätze...

- ... sind *WahrnehmungsfILTER*, um äußeren Erfahrungen und inneren Vorgängen Konsistenz zu verleihen, damit unser »Weltbild« wieder stimmt. Wie gesagt: Glaubenssätze ordnen unsere Sicht der Welt. Die entstandene Wahrnehmung, also unsere Konstruktion der Wirklichkeit, bestätigt scheinbar unsere Glaubenssätze: »Was der Denker in uns denkt, beweist der Beweiser in uns«, oder anders gesagt: Wir glauben immer nur, was wir glauben wollen. Das macht Glaubenssätze so hartnäckig. Sie sind i. d. R. am stabilsten, wenn starke Emotionen an der Entstehung beteiligt waren. Sie werden sogar oft von Ausnahmen nicht in Frage gestellt (»Ausnahmen bestätigen die Regel«).
- ... sind durch die gefilterte Wahrnehmung so verinnerlicht worden, dass sie oft nicht mehr bewusst wahrgenommen werden. Darum ist das Entdecken der eigenen Leitmotive ein Schlüssel zu gelingender persönlicher Entwicklung.
- ... prägen wesentlich unser Erleben, Verhalten, Empfinden und Denken. Sie beeinflussen unsere Entscheidungsfindungen, Leistungsfähigkeit, Lebensqualität, Frustrationstoleranz und vieles mehr: sie prägen unsere Persönlichkeit. Das Gute daran: Veränderungen auf der Ebene der Glaubenssätze bewirken Veränderungen in allen genannten Bereichen!