

Glaubenssätze

Content Slides zur Stärkung von Fähigkeiten wie z.B.

Belastbarkeit Eigenverantwortung Optimismus Folgebewusstsein Gestaltungswille

Glaubenssätze

- **Gedanken und Sichtweisen** auf uns und die Welt, die wir für **wahr** halten

- **Unbewusste Überzeugungen**

- Unser **“Filter”** / unsere **“Brille”** auf die Welt



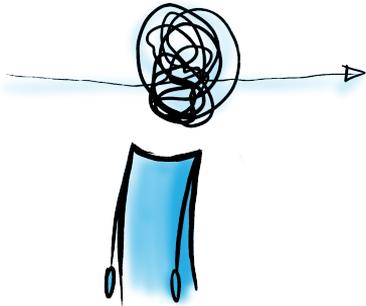
- Beeinflussen unsere **Gedanken, Gefühle, Entscheidungen und Handlungen**
- Sorgen unbewusst dafür, dass genau die Dinge **eintreten**, die wir **erwarten**
- Sie müssen **NICHT** wahr sein, um **zu wirken!**

“Egal, ob Du denkst, Du schaffst es, oder ob Du denkst, Du schaffst es nicht – **Du wirst Recht behalten.**” – Henry Ford



Glaubenssätze – Sinn und Zweck

Glaubenssätze sind **wichtig**.
Es ist **unmöglich**, **keine Glaubenssätze** zu haben.



- Geben **Sicherheit, Orientierung und Halt** in einer komplexen Welt

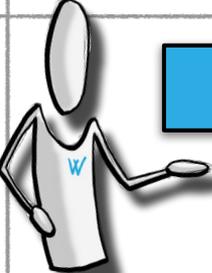


- Gewährleisten **schnelles Einschätzen und Handeln** (Fürs Überleben essenziell!)



- **Sparen erstmal Energie** (Scheinbar Bekanntes ist weniger anstrengend als Neues)

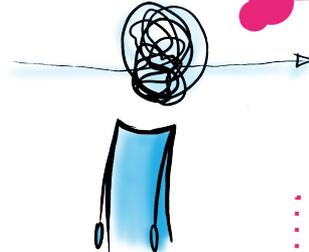
Beispiel für die Wirkung von Glaubenssätzen



Bei mir geht alles schief, weil ich immer nur Pech habe.

Ich brauche mir keine Sorgen machen, es geht eh alles gut aus.

Wir schaffen unsere eigene Realität



Ich gebe schnell auf.

Ich trete sicher auf und wirke kompetent.

Ich bin unsicher und ängstlich, was mich unkonzentriert macht und wenig kompetent wirkt.

Ich sehe meine Handlungsmöglichkeiten und das Positive nicht.

Ich bin zuversichtlich und kann mich auf meine Aufgabe konzentrieren.

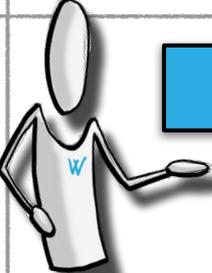


Ich betrachte auch das, was schiefgeht, in einem positiven Licht.

➤ Ich werde eher **scheitern** und die Situation **negativ** bewerten.

➤ Ich werde eher **erfolgreich** sein und die Situation **positiv** bewerten.

Beispiel für die Wirkung von Glaubenssätzen



Menschen sind mir feindlich gesinnt, ich muss aufpassen!

Menschen sind sehr freundlich und hilfsbereit.

Wir schaffen unsere eigene Realität

- 
- Was könnte aus den jeweiligen Glaubenssätzen in sozialen Situationen **folgen**? Wie wird sich die Person **fühlen und verhalten**?
 - Wie könnte der Glaubenssatz dazu beitragen, dass sie sich **selbst bestätigt**?



Beispiel für die Wirkung von Glaubenssätzen

Menschen sind mir feindlich gesinnt, ich muss aufpassen!

Menschen sind sehr freundlich und hilfsbereit.

Wir schaffen unsere eigene Realität

Ich verhalte mich unfreundlich, skeptisch und distanziert.

Ich fühle mich wohl und gehe offen und freundlich auf andere zu.

Ich interpretiere sofort Unfreundlichkeit in das Verhalten anderer.

Ich unterstelle schlechte Absichten, selbst wenn jemand freundlich ist.

Ich bemerke viele positive Dinge und interpretiere schnell Handlungen als Freundlichkeit.

Bei Unfreundlichkeit denke ich "Ach, jeder hat mal einen schlechten Tag."

➤ Ich werde eher **Ablehnung** erfahren und die Erfahrung **negativ** bewerten.

➤ Ich werde eher **Freundlichkeit** erfahren und die Erfahrung **positiv** bewerten.



Entstehung von Glaubenssätzen

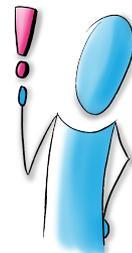
Worte und Sätze



Meist in der Kindheit

Wir leiten daraus
**allgemeingültige
Regeln** ab.

Unsere Interpretation von Handlungen oder Umständen



➤ “Nur die Harten kommen in den Garten!”

➤ “Streng dich mal mehr an!”

➤ “Nur durch Ausprobieren lernt man!”

➤ “Keiner ist perfekt.”

Ich bin nur okay, wenn ich Leistung bringe und es richtig mache.

Fehler sind wichtig und okay.

➤ Bei guten Noten bekomme ich Lob und Liebe, bei schlechten Strafe.

➤ Bei Fehlern helfen meine Eltern mir, liebevoll, zu verstehen, was ich daraus lernen kann.

Glaubenssätze verändern

- Es geht nicht ohne Glaubenssätze, aber wir können sie **bewusst verändern**

- Veränderung erfordert **Bewusstsein** und **Reflexion**

- Ist oftmals ein **längerer Prozess**



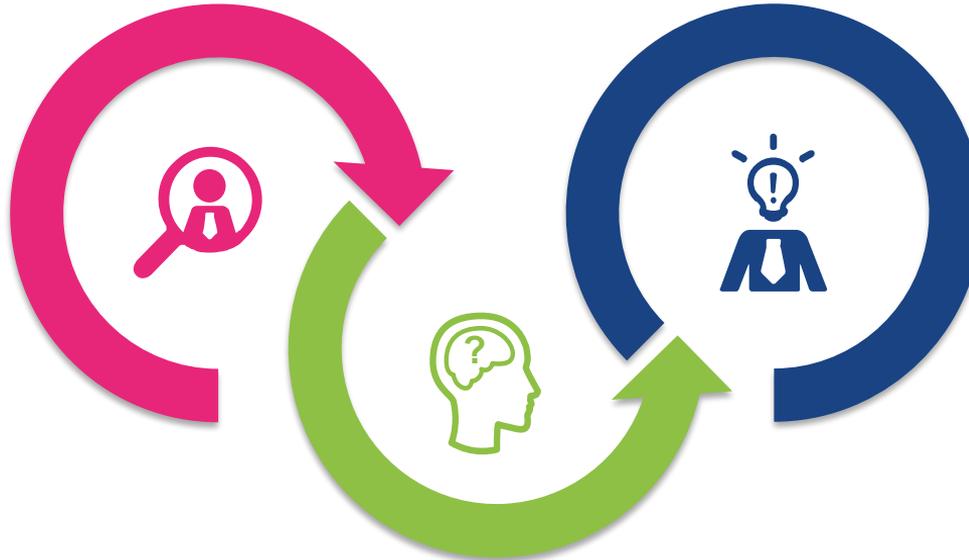
- Es gibt viele **verschiedene Methoden**

Hinweis: Glaubenssatzarbeit kann ein sehr langfristiger, intensiver und auch schmerzhafter Prozess sein, bei dem Themen aufkommen können, die sehr tief sitzen und auch nicht alleine bearbeitet werden sollten. Hole Dir ggfs. **Unterstützung von Expert*innen** (Coaches, Therapeut*innen etc.).

Glaubenssätze verändern

Bewusstmachen

- Reflektiere, wie Du Dich, die Welt und andere siehst.
- Verstehe, warum dieser Glaubenssatz wichtig und hilfreich war früher.
- Akzeptiere, dass im Moment (noch) da ist.



Hinterfragen

- Bin ich zu **100% sicher**, dass das immer stimmt?
- Wenn nein, welche **Gegenbeispiele** gibt es?
- Was würden andere Personen dazu sagen?

Andere Glaubenssätze und Beweise finden

- Formuliere einen Glaubenssatz, den Du hilfreich und realistisch findest
- Suche nach Beweisen dafür

1. Bewusstmachen

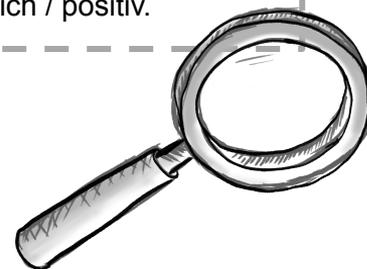


Finde ein paar Deiner Glaubenssätze, z.B. indem Du die folgenden Sätze (mit möglichst einzelnen Worten) vollendest:

- Ich bin ganz eindeutig ...
- Ich bin grundsätzlich zu ...
- Ich bin nicht ... genug
- Meine Mitarbeitenden/Kolleg*innen sind eben einfach ...
- Mein Chef / meine Chefin ist einfach ...
- Arbeit bedeutet ...
- In der Arbeit muss man ...

Hier ein paar Beispiele für typische Glaubenssätze:

- Ich bin (nicht) gut genug.
- Die Welt ist hart / schön / ...
- Das Leben ist kein Ponyhof / harte Arbeit / hart / wunderbar / ein Geschenk.
- Ich bin zu dumm / dick / dünn / langsam / schnell / ungenau / perfektionistisch / faul / unsicher.
- Ich bin klug / beliebt / ein sozialer Mensch / gemütlich / positiv.



1. Bewusstmachen



Verstehe, warum Du diesen Glaubenssatz hast und warum er früher wichtig und hilfreich für Dich war.

- Als Kind musste ich lernen, meinen Eltern zu gefallen. Das ist als Kind wichtig für das soziale (und manchmal auch physische) Überleben
- Es war meine einzige Möglichkeit, Aufmerksamkeit, Liebe und Zuwendung zu bekommen
- Es hat mir geholfen, mich selbst nicht so hilflos zu fühlen

Erst, wenn Du begreifst, dass der Glaubenssatz mal wichtig und hilfreich war, kannst Du auch erkennen, dass Du ihn heute nicht mehr brauchst, sondern andere Wege hast, für Dich zu sorgen.



2. Hinterfragen



Suche Dir einen Glaubenssätze heraus, den du verändern willst.

Dann stelle Dir folgende Fragen dazu:

- Bin ich zu **100% sicher**, dass das immer stimmt? Wenn nein, welche **Gegenbeispiele** gibt es?
- Wie würde eine **andere Person das einschätzen**?
- Käme jede Person auf der Welt zu dem **gleichen Ergebnis** wie ich, wenn sie die Situation / die Person / mich betrachtet?
- Was würden **verschiedene Personen dazu sagen** und wie würden sie es sehen, bspw. Familienmitglieder, Freunde, Du aus der Zukunft oder auch völlig Fremde wie z. B. der Dalai Lama, Angela Merkel, Sigmund Freud...

(Es geht nicht darum, Menschen zu finden, deren Meinungen Du gut findest, sondern nur, verschiedenste Perspektiven auf die Situation einzunehmen.)



3. Andere Glaubenssätze und Beweise finden



Formuliere einen neuen Glaubenssatz, den Du **hilfreich und realistisch** findest.

(z. B. aus "Ich mache es eh nie richtig." wird dann "Niemand ist perfekt. Ich gebe mein Bestes und das ist genug.")

Suche jetzt und auch die nächsten Tage immer wieder **Beweise dafür, dass dieser Satz wahr ist.**



Glaubenssätze, die mich eher blockieren

**Ich muss
perfekt sein.**

**Ich falle
anderen zur
Last.**

**Ich muss stark
sein.**

**Ich werde nie
ernst
genommen!**

**Ich muss mich
immer hetzen.**

Streng Dich an!

**Ich bin zu
unerfahren!**

**Ich muss fleißig
sein.**

Ich bin zu alt!

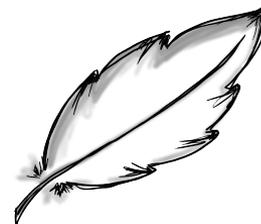
**Ich muss stets
vorbildlich
handeln!**

**Ich bin
Fachexperte -
immer!**

**Ich darf keine
Fehler machen!**

**Alle
Entscheidungen
liegen bei mir!**

Glaubenssätze, die mich unterstützen



**Das Leben meint
es gut mit mir.**

**Ich stecke
voller Energie.**

**Ich erkenne die
schönen Momente
meines Alltags.**

**Ich kann das noch
nicht, aber ich
kann es lernen.**

**Ich bin
wertvoll für
mein Team.**

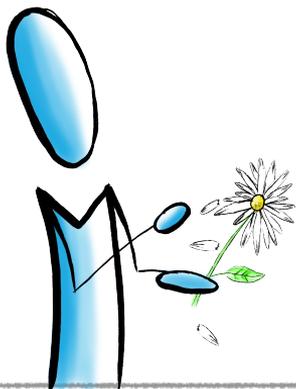
**Ich bin
kompetent.**

**Ich bin eine
Bereicherung für
meine Kund*innen.**

**Meine Meinung
zählt.**

**Ich muss nicht, ich
darf.**

**Ich genüge so wie
ich bin.**





Welche Glaubenssätze helfen dir
in Deiner beruflichen Situation?
Welcher Satz könnte Dein neues
Mantra sein, um Deine
Herausforderungen zu meistern?