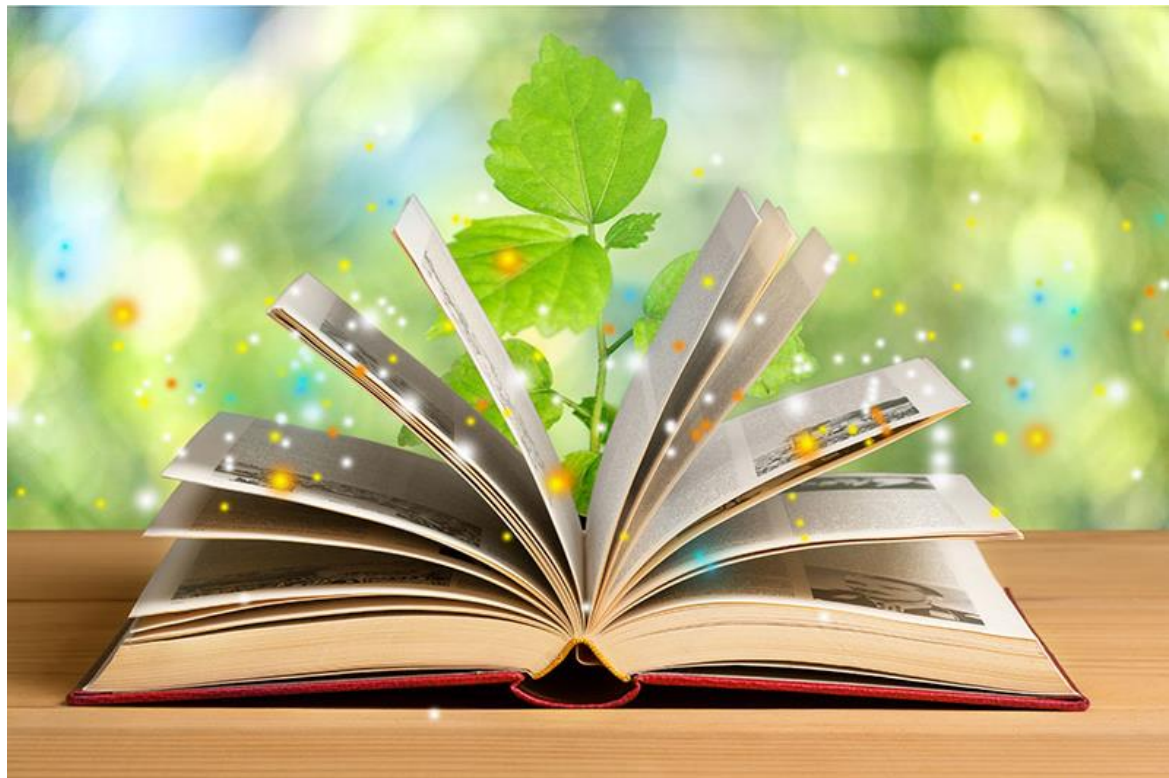




Stefan Schwidder

Autor, Biografiecoach & Trainer

Glaubenssätze transformieren



Stefan Schwidder

Website: <http://stefan-schwidder.com>

E-Mail: stefan@stefan-schwidder.com

Lass alte, begrenzende Glaubenssätze hinter dir

Du hast wahrscheinlich schon selbst oft die Erfahrung gemacht, dass deine besten „Vorsätze“ meistens nach relativ kurzer Zeit gescheitert sind und du – wie durch eine magische Hand gelenkt – wieder in die Spur deiner alten Muster und Verhaltensweisen eingeschwenkt oder zurückgefallen bist, ob du wolltest oder nicht.

Nun sind wir ja alles erwachsene Menschen mit einem gesunden (Menschen-)Verstand und der Fähigkeit, selbstständig und bewusst Ziele zu formulieren und sie „eigentlich“ auch umzusetzen. Warum aber haben die wenigsten dauerhaft Bestand, und warum lassen wir es so oft zu, dass alte Gewohnheiten die Oberhand behalten?

Im Folgenden wenden wir uns jenen Bereichen in dir zu, die im Verborgenen wirken und von dort aus – von dir meist unbemerkt – deine besten Vorhaben sabotieren. Es geht um deine Glaubenssätze.

Um die Ziele und Vorhaben in deinem Leben zu verwirklichen, ist es grundlegend erforderlich, dass du dir über deine dich begrenzenden Glaubenssätze bewusst wirst, dich ihrer „Macht“ über dich entziehst und sie in neue, kraftvolle Glaubenssätze verwandelst.



Was genau ist denn eigentlich ein Glaubenssatz?

Anthony Robbins hat einmal gesagt, dass ein Glaubenssatz ein „Gefühl von absoluter Gewissheit, was etwas bedeutet“ sei.

Wir bilden aufgrund bestimmter Erfahrungen in unserem Leben Annahmen, die unbewusste Erinnerungen und Gefühle repräsentieren – über uns selbst, über andere und über die Welt im Allgemeinen. Dann verallgemeinern wir sie – ebenfalls unbewusst – und versehen sie mit dem Status einer vermeintlich objektiven Wahrheit, an die wir dann felsenfest glauben, und die auf diese Weise künftige Erfahrungen und Erlebnisse im Voraus prägt.

Diese Annahmen haben den größten Einfluss auf unser Leben, wenn damit starke Emotionen verbunden sind und sich diese Anlässe häufig wiederholen. Das „Vorzeichen“ spielt dabei keine Rolle, es ist also egal, ob es sich um „gute“ oder „schlechte“ Erlebnisse handelt.

Deine Glaubenssätze und Prägungen sind also äußerst machtvolle Kräfte, die die dazu passenden Erfahrungen in dein Leben ziehen.

Dieser Umstand wird bei der Auslösung begrenzender Glaubenssätze von entscheidender Bedeutung sein. Denn Glaubenssätze wirken wie WahrnehmungsfILTER und HandlungsANWEISUNGEN – sie sorgen dafür, dass ihre Inhalte wie in einer selbsterfüllenden Prophezeiung eintreten. Wir legen den inneren Fokus auf jene Erfahrungen und Ereignisse, die den entsprechenden Glaubenssatz zu bestätigen scheinen, und verstärken ihn damit kontinuierlich. Jene Umstände oder Erlebnisse hingegen, die nicht zum Glaubenssatz passen, blenden wir aus, relativieren wir oder lehnen sie grundsätzlich als „nicht zu uns gehörend“ ab. So übersehen wir oft wertvolle Optionen und Möglichkeiten.

Nach Robert Anton Wilson, einem amerikanischen Schriftsteller und Essayisten, gibt es im menschlichen Bewusstsein zwei Instanzen: den „Denker“ und den „Beweiser“. Wilson hat den Satz geprägt: „Was der Denker denkt, beweist der Beweiser.“

Die Überlegungen zur „Kraft der inneren Ausrichtung“ finden hier ihre Fortführung und Vertiefung. Denn: Die Bedeutung dessen, was wir erleben oder wahrnehmen, ist nicht festgelegt oder vorherbestimmt – wir selbst erzeugen sie erst.

Unsere (unbewussten) Glaubenssätze bestimmen in hohem Maße, wie wir die Welt sehen, wie wir uns fühlen und was für ein Leben uns möglich ist. Mehr als 90 Prozent unseres Verhaltens, unserer Reaktionen, Ansichten und Haltungen werden von dieser unter-bewussten Kraft in uns bestimmt.



Die Herausforderung besteht also darin, dass die meisten von uns nicht *bewusst* entscheiden, was sie glauben.

Ein begrenzender Glaubenssatz ist demnach ganz einfach ein wiederholter Gedanke, der uns davon abhält, unser höchstes Selbst zu verwirklichen.

Wir sehen die Welt durch die Filter unserer Glaubenssätze. Wir alle haben zu jeder Zeit ein enormes Wachstumspotenzial – jedoch nur in dem Rahmen, den unsere Glaubenssätze für möglich halten und zulassen.

Die Lösung beginnt in dir

Um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, welche Glaubenssätze in uns aktiv sind, brauchen wir nur unser Leben anzuschauen: In jenen Bereichen, in denen wir feststecken, Probleme haben oder immer wieder dieselben Kreisläufe, Muster und Wiederholungen erleben, wirken mit Sicherheit unsere versteckten Annahmen über uns und die Welt.

Um uns zu verändern und diese limitierenden Glaubenssätze zu durchbrechen, müssen wir im ersten Schritt dazu bereit sein, sie verändern und loslassen *zu wollen*. Solange wir uns nicht die Erlaubnis dazu geben oder nicht daran glauben, dass dies möglich sei, werden sie weiterhin im verborgenen wirken und unsere Pläne, Ziele und Vorhaben präzise und vorhersehbar sabotieren oder verhindern.

*„Sei du selbst die Veränderung, die du in der Welt zu sehen wünschst.“
(Mahatma Ghandi)*

**Indem du deine Glaubenssätze erkennst und löst,
gewinnst du Kraft, Energie und Klarheit, die du zum
Erreichen deiner Ziele und Wünsche einsetzen kannst.**

Glaubenssatzarbeit ist für all dein Wirken, Schaffen und für dein Leben enorm wertvoll und hilfreich – du kannst dich immer neu entscheiden, alte, hinderliche Überzeugungen loszulassen und sie durch aktuelle, förderliche zu ersetzen. Erinnerung dich an den Satz von Henry Ford:

*„Ob du glaubst, dass du es schaffst, oder ob du glaubst,
dass du es nicht schaffst – du hast in jedem Fall Recht.“*

Dein neuer Weg

Um das, was du dir vornimmst oder dir wünschst zu erreichen, ist eine grundlegende Auseinandersetzung mit deinen unbewussten Glaubenssätzen Voraussetzung.

Es gilt für dich, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Welche Glaubenssätze bestimmen dein Leben?
- Welche Glaubenssätze behindern deine Veränderung?
- Welche Glaubenssätze fördern deine Veränderung?
- Welche Glaubenssätze kannst du neu schaffen oder stärken, um ein erfülltes, zufriedenes und erfolgreiches Leben zu führen?

Neue Glaubenssätze „installieren“

*„Es gibt nichts, gut oder schlecht, was nicht durch Glauben daran
und brennender Leidenschaft wahrgemacht werden kann.
Diese Qualitäten stehen jedem zur Verfügung.“
(Napoleon Hill)*

Wie entstehen Glaubenssätze? Indem wir eine Überzeugung oft genug für wahr annehmen, sie emotional „aufladen“ und dies konsequent wiederholen. Dies geschieht, wie bereits gesagt, in der Regel unbewusst. Doch wir können genau diesen Prozess für unsere gewünschte Veränderung auch bewusst nutzen, indem wir stärkende, förderliche Überzeugungen wählen.

Übung: Deine Glaubenssätze verändern

Schreibe zu jedem der unten aufgeführten Punkte mindestens drei Glaubenssätze auf, die du dazu hast – sowohl deine dich begrenzenden als auch deine dich stärkenden und ermutigenden. Die ersten 7 Punkte beziehen sich auf allgemeine Sichtweisen über die Welt, die zweiten sieben Punkte auf deine Annahmen über dich. Sei dabei so ehrlich wie möglich mit dir selbst.

Schaffe dir einen ruhigen, entspannten äußeren Rahmen. Wenn du magst, sprich mit einem vertrauten Menschen darüber und bitte ihn/sie, dich bei dieser Arbeit zu unterstützen.

Welche Glaubenssätze (begrenzende und stärkende) hast du hinsichtlich ...

1. Status, Macht, Autoritäten?
2. Geld und Reichtum?
3. Beziehungen und Partnerschaften, „typische“ Männer und „typische“ Frauen?
4. Liebe, Gefühle, Nähe und Intimität?
5. Familie, Gruppen und Herkunft?
6. Leid und Glück?
7. Schicksal und Vorherbestimmung?
8. deiner Möglichkeiten, Grenzen und deiner Leistungsfähigkeit?
9. deiner Intelligenz und Talente?
10. deiner Arbeit und Berufung?
11. deines Lebensstandards und Einkommens?
12. deiner Lebenserwartungen?
13. deines Seins („Ich bin ...“)?
14. deiner Vergangenheit und deines Erlebens („Weil ... deshalb“)?



Wähle deine drei dich am stärksten begrenzenden Glaubenssätze aus:

1. _____

2. _____

3. _____

Wähle deine drei dich am stärksten ermutigenden Glaubenssätze aus:

1. _____

2. _____

3. _____

Nimm nun zuerst deine dich ermutigenden, stärkenden Glaubenssätze:

- Wie unterstützen sie dich, erfolgreich Dinge in deinem Leben zu schaffen?
- Auf welche Art und Weise stärken sie dich?
- Was haben sie bisher in deinem Leben an positiven Ergebnissen herbeigeführt?
- Was konntest du bisher durch sie erreichen?

Entspanne dich bewusst und verbinde dich gut mit dir selbst. Wähle nun deine wichtigsten positiven Glaubenssätze aus und intensiviere die emotionale Kraft, die sie für dich haben. Fühle mit jeder Faser deines Körpers, wie sie dich stärken, dich Großes leisten lassen und in dir Gefühle von Dankbarkeit, Stolz, und Begeisterung auslösen.

Entscheide dich bewusst, sie künftig - so oft es dir möglich ist - als Grundlage deines Handelns zu nehmen!

Nimm dir nun noch einmal deine drei wichtigsten limitierenden Annahmen über dich und dein Leben vor. Mache dir bewusst, wie sehr sie dich negativ beeinflussen. Rufe dir konkrete Situationen ins Gedächtnis, als sie dich ausgebremst, Vorhaben zum Scheitern gebracht oder deine Beziehungen zerstört haben.

Triff dann die Entscheidung, dass sie ab sofort keine Macht mehr über dich haben. Eine der besten Methoden dafür ist es, ihnen ihre Grundlage, ihre Daseinsberechtigung zu entziehen.

Frage dich:

- Welchen Preis musst du zahlen – in deinen Beziehungen, bei deinen Finanzen, bei deiner Entfaltung, beim Erreichen deiner Ziele, gesundheitlich und emotional –, wenn du ihnen weiter „gehörst“?
- Wo hast du diese Glaubenssätze aufgeschnappt, wer hat sie dir vermittelt? Lebt diese Person ein Leben, das du genauso auch leben möchtest?
- Wenn du die Glaubenssätze auf dem Papier vor dir mit Abstand betrachtest: Was genau daran kommt dir gerade unsinnig oder absurd vor?
- Male dir so bildhaft und emotional wie möglich aus, was geschieht, wenn sie weiterhin dein Leben bestimmen und lenken werden!

Ersetze als letztes deine drei dich begrenzenden Glaubenssätze durch neue, dich stärkende Annahmen. Wenn einer deiner negativen Glaubenssätze zum Beispiel „Ich schaffe das ohnehin nicht“ ist, dann kannst du zum Beispiel stattdessen künftig lieber sagen: „Ich schaffe alles, was ich mir vornehme und was mir wirklich wichtig ist, spielerisch und mit großer Leichtigkeit!“

Auf diese Weise wirst du ganz neue, positive Erfahrungen sammeln.

Denke an die 3 wichtigsten Komponenten zum Stärken neuer, positiver Glaubenssätze:

1. Wiederholung: Wähle so oft es geht die stärkende statt der schwächenden Variante.
2. Gefühle: Verbinde deine Sätze mit möglichst starken positiven Gefühlen.
3. Reiche Bildsprache: Statte sie mit konkreten, klaren Bildern deiner besten Zukunft aus.

Zum Schluss noch ein Zitat von einem meiner Lieblingslehrer:



„Es ist nicht das Unbekannte, vor dem wir Angst haben müssen, es ist das Bekannte, das wir fürchten sollten. Das Bekannte, das sind die rigiden Muster unserer vergangenen Konditionierung. Sie halten uns in den gleichen rigiden Verhaltensmustern gefangen. Wenn wir aber in jedem Augenblick unseres Lebens in das Unbekannte treten können, dann sind wir frei. Und das Unbekannte, das ist das Feld unendlicher Möglichkeiten, das Feld reinen Potentials, das, was wir wirklich sind.“

(Deepak Chopra)

Bitte beachte:

Das Verändern von Glaubenssätzen ist nicht über Nacht erfolgreich abgeschlossen! Sei geduldig, bleib dran, mach dir immer wieder bewusst, was du dir selbst wert bist (und handle danach!) – dann wirst du langfristig großartige Auswirkungen deiner neuen, dich stärkenden Glaubenssätze erleben!

Ich wünsche dir ganz viel Freude und tolle Erfahrungen beim Transformieren deiner Glaubenssätze!



Ich hoffe, die Impulse zur Transformation von Glaubenssätzen waren wertvoll und hilfreich für dich! Wenn du weitere Fragen dazu hast, melde dich jederzeit gerne bei mir:



E-Mail: stefan@stefan-schwidder.com

Telefon: 0163 – 7170870

Ich freue mich, wenn ich dich bei deiner Reise begleiten darf!

Ps.: Noch ein Geschenk für dich – hier kannst dir du mein E-Book

„Mit Herz & Verstand in den Schreibfluss – 10 Praxistipps, wie du deinen inneren Kritiker in den Griff bekommst, Schreibblockaden überwindest und ‚im Flow‘ schreibst“

kostenlos herunterladen:

<https://stefan-schwidder.com> (unter „Newsletter“)

Möchtest du dich dein Schreiben vertiefen – mit mir und gemeinsam mit anderen Schreibenden, die wie du auf dem Weg zu ihrem Buch sind? Dann schau gerne mal hier:

<https://stefan-schwidder.com/textwerkstatt>

<https://stefan-schwidder.com/buchmentoring>



**Herzlich,
Stefan**

Impressum

© 2016 – heute | Stefan Schwidder

Joggeliweg 2
37242 Bad Sooden-Allendorf
Telefon: 0163 – 7170870

E-Mail: stefan@stefan-schwidder.com

Web: www.stefan-schwidder.com

Die Texte und Bilder in diesem E-Book sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung genutzt werden.

Alle beinhalteten Links sind keine Affiliate-Links. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.