



# Elterncoaching Hochsensibel

Maria Schmidt-Deiß

**Workbook**

# **Glaubenssätze**

**Von**

**Maria Schmidt-Deiss**



## Ich bin was ich zu sein glaube...

Glaubenssätze sind Sätze, die wir glauben. Die Gründe dafür können vielfältig sein. Möglicherweise sind es Dinge, die unsere Eltern direkt, oder indirekt immer wieder gesagt haben („ohne Fleiß kein Preis“, „wenn du etwas werden willst, musst du dich anstrengen“, „Jungs weinen nicht“, „Mädchen sind lieb“, „Geld macht nicht glücklich“, „schreien lassen stärkt die Lunge“, etc.). Oder es sind Sätze, von denen unsere Eltern überzeugt waren, ohne es je so auszusprechen. Durch ihre Liebesbekundung, oder eben den Entzug von Liebe haben sie unsere Glaubenssätze geprägt (klassischerweise „ich muss etwas leisten, um liebenswert zu sein“, „ich muss meine Meinung für mich behalten, damit ich gemocht werde“, ...). Es können aber auch ganz andere Bezugspersonen oder Erfahrungen gewesen sein, welche starken Einfluss darauf hatten, was wir glauben zu sein oder wie wir uns zu verhalten haben, um „richtig“ zu sein.

Beginnen wir diese Sätze mit der Realität von heute abzugleichen, merken wir oft recht schnell, dass diese Sätze uns eigentlich nicht entsprechen. Dass sie nicht wahr sind. Dass wir einfach nur glaubten dies wäre die Wahrheit. Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit haben uns diese Sätze früher gedient, sonst hätten wir sie nicht so verinnerlicht. Ein Kind ist nun mal existenziell von der Liebe, Anerkennung und Zuwendung seiner Bezugspersonen abhängig und würde alles dafür tun, diese aufrecht zu erhalten! Da es aber heute nicht mehr so ist, dürfen wir diese negativen Glaubenssätze verabschieden.

Im Endeffekt ist es ganz einfach. Denn alle unsere Aussagen und Gedanken sind voll von unseren Glaubenssätzen. (Fast) Alles was wir denken und sagen entfällt Aussagen darüber was wir über die Welt, über uns und über andere denken -> unsere Glaubenssätze. Diese Sätze sind nicht die Realität, auch wenn sie sich oft sehr real anfühlen. Sie sind einfach nur das was wir glauben. Und das gute ist, dass wir diesen Glauben verändern können. Wir können neu entscheiden und uns neu ausrichten.

Wir können jederzeit und überall unseren Glauben verändern! Woran aber erkennen wir einen Glaubenssatz? Woher wissen wir ob es nicht doch die Wahrheit ist? Es gibt da einen ganz entscheidenden Nordstern: unser Bauchgefühl! Glaubenssätze fühlen sich in der Regel immer schwer und unangenehm an. Die Wahrheit fühlt sich leicht an. Zwar manchmal traurig, oder heftig, aber echt und richtig. Hier dürfen wir lernen wieder auf unser Gefühl zu hören!

Konntest du bereits negative Glaubenssätze bei dir identifizieren? Schreibe sie gleich hier auf:


## Wie verändere ich negative Glaubenssätze?

Wir können uns unsere Gedanken im Gehirn wie eine Straße verbildlichen. Je häufiger wir etwas Bestimmtes denken, desto stärker und breiter wird diese Straße, bis es irgendwann eine Autobahn wird. Befahren wir sie weniger, wird irgendwann Gras darüber wachsen und in naher Zukunft ist sie gar nicht mehr zu sehen. Ebenso legen wir neue Straßen an, indem wir sie befahren. Sprich: wir nutzen die alten Glaubenssätze nicht mehr, sondern ersetzen sie durch neue! As simple as usual! Wir formulieren negative Glaubenssätze in positive um. Je konkreter desto besser.

Beispiel: Statt „ich mache immer alles kaputt“ sagen wir ab heute „Ich lasse die Dinge heil und ganz“. Dabei ist es wichtig das Wörtchen NICHT zu vermeiden, da unser Gehirn dieses kaum umsetzen kann. Es reicht also in keinem Fall zu sagen „ich mache nichts mehr kaputt“, sondern wir formulieren immer ganz klar den Zielzustand!

Auch positive Affirmationen sind hier sehr hilfreich. Wenn wir also bisher das Selbstbild unterstützt haben, wir wären als Mutter nicht genug und würden doch immer wieder scheitern können wir die Affirmation „ich bin genug“ in unseren Alltag einbauen. Je öfter wir uns diese liebevollen Dinge selbst sagen, desto schneller entsteht aus dem anfänglich kaum sichtbaren Trampelpfad eine Autobahn! Hier trifft der Spruch *Wege entstehen indem wir sie gehen*.

Und jetzt kannst du direkt loslegen! Welche alten Glaubenssätze über dich, deinen Wert, dein Sein kannst du heute und hier loslassen?

**Alter Glaubenssatz**

**Neuer Glaubenssatz**

