

## Sich selbst im Weg stehen: Negative Glaubenssätze auflösen

15. März 2014

### Sich selbst im Weg stehen – und den Wind aus den Segeln nehmen

Äußere Impulse für Veränderungen gibt es zu genüge – wie zu Silvester das Ritual der guten Vorsätze oder nun zur Fastenzeit „Der frische Wind für Business und Karriere“. Solche äußeren Impulse bringen meist etwas in Ihnen zum Schwingen. Denn den Wunsch, etwas zu verändern, haben Sie ja schon vor einiger Zeit gesät. Vielleicht ist der Wunsch auch schon zu einem Ziel gewachsen – und Sie haben sogar bereits erste Gehversuche unternommen.



Doch so recht vorwärts kommen Sie nicht. Sie stolpern, bleiben stehen und haben immer öfters das Gefühl, dass Sie sich selbst im Weg stehen. Der frische Wind, der zu Beginn Ihrer Veränderungsreise noch wehte, ist zu einem lauen Lüftchen geworden. Sie haben an Fahrt verloren, was sich darin zeigt, dass

- Sie an Ihrem Wunsch und Ziel zweifeln.
- sich Ihre Motivation drastisch verringert hat.
- Sie immer öfter wieder in alte Gewohnheiten verfallen.
- Sie ein wenig nach Ausreden – *„So wichtig ist es auch nicht“* – suchen, um Ihr Nachlassen vor sich und anderen zu rechtfertigen.
- „plötzlich“ Einwände *„Ich will schon, aber das kann ich der Familie doch nicht zumuten“* äußern, die für Sie zu Beginn Ihrer Veränderungsreise kaum ins Gewicht fielen.

Bei näherer Betrachtung entpuppen sich diese plötzlichen Einwände jedoch als negative Glaubenssätze. Glaubenssätze, die aber überwunden werden können – wenn Sie es wollen – um so wieder für Ihr Ziel Fahrt aufzunehmen.

### Sich selbst im Weg stehen: 3 Methoden, wie Sie Ihre negativen Glaubenssätze hinterfragen

Heißen Sie Ihre negativen Glaubenssätze willkommen. Denn jeder Einwand, den Sie äußern, weist im Grunde auf etwas hin,

- was Ihnen wichtig ist.
- was Sie für sich lösen müssen und wollen.
- was Sie vielleicht im Vorfeld nicht berücksichtigt haben.
- was Sie loslassen sollten, um es durch etwas Neues (meist eine mentale Erlaubnis) zu ersetzen.

Zur Sensibilisierung eigener Einwände lassen Sie jeden Glaubenssatz der negativen Glaubenssätze-Liste einmal auf sich wirken:

- *„Ich muss kompromissbereit sein, sonst lehnt mich das Team ab.“*
- *„Ich würde sofort die Stelle in der Auslandsvertretung antreten, aber ich muss Rücksicht auf meine Familie nehmen.“*
- *„Dass der Meier die Präsentation halten darf, bedeutet, dass der Chef meine Fähigkeiten gering einschätzt und ich meine Beförderung vergessen kann.“*

Vielleicht haben Sie ähnliche einschränkende Glaubenssätze geäußert. Um diese zu verändern, sollten Sie mit einer der folgenden Methoden Ihren persönlichen Glaubenssatz hinterfragen.

## **Methode 1: Die Kausalität von X oder Y durchbrechen**

Der Glaubenssatz *„Ich muss kompromissbereit sein, sonst lehnt mich das Team ab.“* ist ein Beispiel für eine X-oder-Y-Kausalität: *„Ich muss X, sonst passiert Y.“*

### **Um diesen Glaubenssatz aufzulösen, fragen Sie sich:**

- Wenn Sie X tun, wird Y garantiert nicht geschehen?
- Wenn Sie X nicht tun, tritt unweigerlich Y ein?
- Wenn Sie X nicht tun, könnte auch welches Y eintreten?

## **Methode 2: Den „Aber-Grund“ definieren**

Ihr Ziel, das Sie zu erreichen wünschen, wird aus einem bestimmten Grund verhindert. *„Ich würde sofort die Stelle in der Auslandsvertretung antreten, aber ich muss Rücksicht auf meine Familie nehmen.“* zeigt das typische Sprachmuster solcher Glaubenssätze auf: *„Ich will X, aber Y verhindert es.“*

### **Um diesen Glaubenssatz aufzulösen, fragen Sie sich:**

- Wie genau hindert Sie Y daran, X auszuführen bzw. zu realisieren?
- Welche Befürchtungen sind mit dem Gedanken verbunden, X zu realisieren? Was würde dann

eintreten?

- Welche Befürchtungen sind mit dem Gedanken verbunden, X nicht zu realisieren?
- Was würde es bedeuten, wenn Sie X dennoch tun würden?

### **Methode 3: Die Bedeutung umdeuten**

Einem bestimmten Ereignis wird eine einzige (Be-)Deutung zu gewiesen, die der inneren Werte- und Glaubenswelt entspricht. „*Dass der Meier die Präsentation halten darf, bedeutet, dass der Chef meine Fähigkeiten gering einschätzt und ich meine Beförderung vergessen kann.*“ Die Formel solcher Glaubenssatzmuster lautet: „Ereignis X = Bedeutung Y.“

#### **Um diesen Glaubenssatz aufzulösen, fragen Sie sich:**

- Woher wissen Sie, dass X Y bedeutet?
- Welche Daten (auch nonverbale) ziehen Sie heran, um zu dieser Deutung zu gelangen?
- Muss das Ereignis X wirklich die Bedeutung (oder das Ergebnis) Y bedeuten?
- Welche Bedeutungsoptionen könnte das Ereignis X denn auch haben? Was könnte X auch bedeuten?

#### **Sich selbst im Weg stehen – ab heute nicht länger**

Ihre Antworten, die Sie sich erarbeitet haben, werden sicherlich den einen oder anderen Aha-Effekt ausgelöst haben. Nutzen Sie diesen, um eine Veränderung von Glaubenssätzen einzuleiten – und so den Weg für Ihre Änderung wieder freizumachen.

Hier finden Sie weitere Beiträge zu unserem Projekt [Kurswechsel: Frischer Wind für Business und Karriere](#).