

Glaubenssätze reflektieren

In dieser Übung geht es darum, dir deiner Glaubenssätze bewusster zu werden und zu entscheiden, welche du verändern und welche du behalten magst. Glaubenssätze sind schließlich nicht grundsätzlich schlecht, im Gegenteil, sie helfen uns jeden Tag. Gleichzeitig gibt es Glaubenssätze, die wir vielleicht noch aus früheren Denkmustern, der Erziehung oder aus alten Erfahrungen haben und die uns jetzt in unserem Leben nicht mehr unterstützen, sondern vielleicht sogar behindern. Und um diese zu finden, kann dir diese Übung helfen.

Sie ist in drei Teile unterteilt. Im ersten Teil („Wahr“) entscheidest du, für wie wahr du den Satz aus dem Kopf heraus hältst. Würdest du sagen, dass er stimmt? Trage von 0-10 (0 = absolut unwahr; 10 = 100% wahr!) ein, wie sehr du ihm zustimmen würdest. Im zweiten Teil („Tun“) geht es darum, für dich zu reflektieren, wie sehr und wie oft du nach diesem Glaubenssatz lebst und handelst, also vor allem geht es dabei um unbewusste Muster. Und im dritten Schritt („Hilfreich“) schätzt du ein, wie sehr dir dieser Glaubenssatz in deinem Leben helfen würde, wenn du ihn verinnerlicht hättest und sowohl kognitiv für wahr halten als auch danach leben würdest.

Beispiel:

Glaubenssatz: „Wenn ich mich falsch verhalte, muss ich dafür sorgen, dass es anderen wieder gut geht.“

Wenn ich so darüber nachdenke, merke ich womöglich, dass ich das vielleicht ein bisschen als wahr empfinde, aber größtenteils nicht. In manchen Situationen kann ich mir vorstellen, dass es so ist, also trage ich eine 2 bei „wahr“ ein.

Wenn ich mich dann reflektiere und schaue, wie ich mich verhalte, wenn ich denke, jemand hätte etwas Falsches getan (oder auch ich), dann merke ich vielleicht, dass ich doch noch oft Schuldgefühle habe und so handle, als müsste ich jetzt dafür sorgen, dass es anderen wieder gut geht und erwarte das auch von anderen. Manchmal lebe ich es allerdings auch anders und kann es gut beim anderen lassen. Also trage ich mal eine 7 bei „Tun“ ein.

Nun ist es grundsätzlich mein Ziel, von der Schuld wegzukommen und stattdessen in die Eigenverantwortung eines jeden Menschen zu vertrauen. Dabei halte ich diesen Satz für gar nicht hilfreich. Ich trage also mal eine 0 bei hilfreich ein.

Glaubenssätze	Wahr	Tun	Hilfreich
Menschen sind von Natur aus kooperative Wesen.			
Menschliche Neigungen müssen durch Strafen reguliert werden.			
Wenn ich mich falsch verhalte, bin ich auch falsch.			
Ich bin in Ordnung so, wie ich bin, egal wie ich mich verhalte.			
Die Welt ist ein schlechter Ort und man muss aufpassen, dass man nicht untergeht.			
Die Welt ist ein schöner Ort und alles was mir passiert, passiert FÜR mich.			
Ich bin genug – immer.			
Ich muss mich bemühen und noch viel wachsen, um irgendwann gut genug zu sein.			
Alle Gefühle sind in Ordnung und dürfen da sein!			
Es gibt gute und schlechte Gefühle.			
Fehler sind wichtige Lernchancen und vollkommen okay!			
Fehler zu machen ist schlecht und sollte vermieden werden.			
Manche Dinge müssen einfach getan werden.			
Ich bin frei und kann immer entscheiden, wie ich handeln möchte.			
Im Leben geht es darum, möglichst wenig Schmerz und viel Freude zu erfahren.			
Im Leben geht es darum, alles Lachen zu lachen und alle Tränen zu weinen – alle Erfahrungen zu machen, die uns geschenkt werden.			
Ich bin das Opfer meiner Umstände.			
Ich bin für mein Leben selbst verantwortlich.			

Glaubenssätze	Wahr	Tun	Hilfreich
Ein Nein zu meinem Wunsch ist ein Ja zu etwas anderem.			
Manche Menschen handeln absichtlich gegen mich.			
Alle Menschen sind miteinander verbunden.			
Ich bin wichtig und die anderen sind genauso wichtig, was sie auch tun.			
Auch Schmerz darf sein.			
Es ist, was es ist, aber es wird, was ich draus mache!			
Alle Menschen haben gute Gründe, etwas zu tun.			
Niemand tut etwas gegen mich, sondern lediglich, um gut für sich zu sorgen.			
Gefühle zeigen heißt Schwäche zeigen.			
Ich weiß, was richtig und was falsch ist.			
Der Mensch dem Menschen ein Wolf.			
Jeder ist letztendlich auf sich allein gestellt und muss schauen, wo er bleibt.			
Manche haben halt Pech und manche Glück.			
Der Klügere oder Stärkere gewinnt.			
Es ist nicht genug für alle da!			
Kinder müssen lernen, gehorsam zu sein und zu machen, was man ihnen sagt.			
Es ist immer mindestens einer schuld.			
In Konflikten geht es darum, wer recht hat und wer schuld ist.			
In Konflikten haben beide Parteien gleichermaßen berechtigte Bedürfnisse. Es geht darum, einen Weg zu finden, der für alle ok ist.			

Glaubenssätze	Wahr	Tun	Hilfreich
Meine Lebenszufriedenheit ist von Glück und Pech abhängig.			
Andere Menschen sind für meine Gefühle verantwortlich.			
Mehr Leistung zeigen heißt mehr wert sein.			
Das Leben ist anstrengend.			
Das Leben ist wunderschön und ein Geschenk.			
Das Leben darf leicht sein.			
Das Leben muss hart sein, sonst strengt man sich nicht genug an.			
Ich bin vor allem dann gut, wenn ich Gutes tue.			
Ich bin immer gut und richtig, so wie ich bin.			
Alle Menschen sind gleich viel wert.			
Wenn ich mich verletzlich zeige, kann Verbindung entstehen.			
Wenn ich mich verletzlich zeige, ist das gefährlich.			
Gefühle stehen guten Entscheidungen im Weg.			
Gefühle und Intuition sind die Basis für gute Entscheidungen.			
Es gibt gute und schlechte Menschen.			
Alle Menschen sind gut, auch wenn ich mit ihren Strategien mal nicht einverstanden bin.			
Egoismus ist schlecht.			
Egoismus ist natürlich, gesund und wichtig, da es nur heißt, gut auf mich zu schauen.			
Man muss andere vor sich selbst stellen.			
Es ist wichtig, sich zunächst gut um sich selbst zu kümmern und dann um die anderen.			

Weitere Glaubenssätze	Wahr	Tun	Hilfreich