

Glaubenssätze auflösen - Roadheart.com

Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, den du so oft gedacht hast, dass er für dich zur Realität geworden ist. Du richtest deinen Fokus darauf und findest immer wieder Beweise dafür, dass dieser Gedanke stimmt. Gegenbeweise blendet dein Gehirn aus. Nach dem „Gesetz der Anziehung“ ziehst du durch diesen Fokus außerdem Menschen und Umstände in dein Leben, die diesen Gedanken weiterhin bestätigen.

Typische, weit verbreitete Glaubenssätze sind beispielsweise:

- Ich muss mich anstrengen, um im Leben etwas zu erreichen.
- Die Welt ist schlecht.
- Ich bin nicht genug.
- Ich habe nie genug Zeit.
- Ich kann das nicht / Ich schaffe das nicht.

Es gibt noch etliche weitere Glaubenssätze sowie Variationen der oben genannten Glaubensmuster.

Glaubenssätze sind nie richtig oder falsch, sondern immer entweder nützlich oder schädlich.

Frage dich daher immer: Fühlt sich dieser Glaubenssatz gut an oder nicht? Fühlt er sich gut an, behalte ihn. Fühlt er sich schlecht an, verändere ihn. So erschaffst du das Leben, das du dir wirklich wünschst.

Es gibt keine objektive Realität. Es gibt keine Wahrheit, die getrennt von dir existiert. Du kannst dich entscheiden, in welcher Realität du leben möchtest.

1. **Abstand nehmen:** Einen Glaubenssatz zu identifizieren ist immer der erste Schritt. Oft denken wir einen bestimmten Gedanken jahrelang und halten ihn für eine unveränderliche Tatsache. Erkennen wir, dass es „nur“ ein Glaubenssatz ist, verliert er bereits einen großen Teil seiner Macht. Es ist ein großer Unterschied, ob du denkst „Ich bin nicht genug“ oder „Aha, ich denke gerade den Gedanken, dass ich nicht genug bin“. Im ersten Fall bist du komplett mit dem Gedanken identifiziert und hältst ihn für eine objektive Realität. Im zweiten Fall trittst du einen Schritt zurück und erkennst den Gedanken als etwas von dir Getrenntes, du identifizierst dich nicht mehr damit.

2. Hinterfragen: Wenn du einmal Abstand genommen und den Glaubenssatz als solchen erkannt hast, stelle dir die folgenden vier Fragen:

- Ist der Gedanke wahr?
- Kann ich hundertprozentig sicher sein, dass er wahr ist?
- Wer bin ich mit diesem Gedanken? (*spüre in deinen Körper hinein, wie sich das anfühlt*)
- Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? (*spüre wieder genau, wie sich das anfühlt*)

Die vier Fragen stammen von der „The Work“-Methode der US-amerikanischen Selbsthilfe-Lehrerin Byron Katie. Auch wenn es sehr einfach klingt, sind diese Fragen unheimlich kraftvoll, da sie eine tiefere Instanz in dir ansprechen. Ich beantworte diese Fragen am liebsten schriftlich und gewinne dabei am meisten Klarheit. Um die Methode besser zu verstehen, kannst du dir auch Beispiel-Videos auf YouTube anschauen. Google einfach „the work Byron Katie“.

3. Vorteile und Nachteile bewusst machen: Auch wenn es nicht immer offensichtlich ist, haben negative Glaubenssätze oft auch Vorteile. Zum Beispiel kann dich der Gedanke „Ich kann das nicht“ davon abhalten, bestimmte Projekte anzugehen. Das hat den Vorteil, dass du nicht scheitern kannst, in deiner gemütlichen Komfortzone verweilen darfst, dich nicht anstrengen musst und mehr Zeit für andere Dinge hast. Wenn du weiter darüber nachdenkst, fallen dir vielleicht noch mehr Vorteile ein. Schreibe alle Vorteile und Nachteile des Glaubenssatzes auf, den du auflösen möchtest.

4. Bewusste Entscheidung treffen: Wiege die Vorteile und Nachteile des Glaubenssatzes gegeneinander ab und entscheide, ob dir der Glaubenssatz mehr nutzt oder mehr schadet. Entscheide dich bewusst, ob du den Glaubenssatz behalten oder lieber loslassen möchtest. Denk daran: Ein Glaubenssatz ist nie wahr oder falsch. Er ist immer entweder nützlich oder schädlich. Er formt deine Realität und du kannst bewusst entscheiden, in welcher Realität du leben möchtest.

5. Bewusst loslassen: Bedanke dich innerlich bei dem Gedanken, dass er dir in der Vergangenheit gewisse Vorteile gebracht und dich beschützt hat. Anerkenne, dass er in gewisser Weise sinnvoll war und dir geholfen hat. Mache dir dann bewusst, dass du ihn nun nicht mehr brauchst und ihn loslassen kannst. Visualisiere diesen Gedanken in einem Bild und lass dieses Bild dann gedanklich los, indem du dir den

Gedanken beispielsweise als einen Luftballon vorstellst, der davon fliegt oder zerplatzt, oder indem der Gedanke in einem Feuer verbrennt.

- 6. Umkehrung:** Kehre den ursprünglichen Gedanken nun in sein Gegenteil. Wenn der ursprüngliche Gedanke „Ich kann das nicht“ war, sagst du dir jetzt „Ich kann das“. Wie fühlst du dich mit deinem neuen Gedanken? Was kann durch diesen neuen Gedanken in deinem Leben entstehen? Spüre genau in deinen Körper hinein, wie sich dieser neue Gedanke anfühlt. Was fühlst du? Entspannung, Erleichterung, Freude, Freiheit, Aufbruchstimmung?
- 7. Back-up:** Finde mindestens 10 Beweise, dass der neue Gedanke wahr ist. Schreibe sie auf eine Liste. Suche in den nächsten Tagen und Wochen aktiv nach mehr Beweisen, dass dieser Gedanke stimmt. Ergänze deine Liste so lange bis du mindestens 100 Beweise gefunden hast.