

Glaubenssätze verwandeln

Transformation von Glaubenssätzen

Mit der Veränderung von Glaubenssätzen verändert sich die Realität.

Die schlechte Nachricht zuerst: 😞

Negative Glaubenssätze lassen sich weder auflösen noch transformieren.

Sie sind über viele Jahre eintrainierte neuronale Muster, die wir nicht einfach verschwinden lassen können.

Die gute Nachricht: 😊

Wir können ein neuronales Muster schwächen/auslaufen lassen bzw. ein komplett neues anlegen und stärken.

Wir können bewusst entscheiden, was wir glauben wollen!

Faustregel zur Bearbeitung von Glaubenssätzen im Coaching

Ich empfehle dir, maximal 25% in die Erforschung von negativen Glaubenssätzen zu investieren und mindestens 75% in die Entwicklung von positiven Glaubenssätzen.

A. Das alte Programm schwächen.

Wie kannst du also alte Glaubenssätze auslaufen lassen?

Glaubenssätze werden durch Vertrauen, Emotionen, Wiederholung und Bestätigung verankert. Also entziehen wir dem Programm eben diese Elemente.

Die Schritte zur Schwächung der alten Glaubenssätze im Einzelnen:

1. Anerkennung

Erkenne deinen Glaubenssatz noch einmal für seinen Wert in deinem Leben an.

Wovor hat er dich beschützt? Was hat er dir gebracht?

Er war *deine* Schöpfung!

2. Vertrauen entziehen

Um den Glaubenssatz zu schwächen, beginnst du, Zweifel zu säen.

Frage Dich bei jedem deiner 3 stärksten Glaubenssätze:

Ist es wirklich wahr ... ?

3. Finde Gegenbeweise

Finde für jeden der 3 Glaubenssätze *mindestens 3 Gegenbeweise, durch die du dir selbst bewusst machen kannst, dass sie nicht stimmen.*

4. Wiederholung entziehen

Die „Stopp, sei bewusst! Technik“

In dem Moment, in dem du registrierst, dass du einen alten Glaubenssatz denkst, unterbrichst du ihn klar und deutlich mit einem kräftigen „Stopp, sei bewusst!“

Stoppe die immer gleiche Glaubenssatz-Schallplatte und verabschiede den alten Glaubenssatz.

Wähle dann neu, was Dir jetzt in diesem Moment wichtig ist und handle dann so wie Du wirklich willst!

Wenn wir alten Glaubenssätzen die Power entziehen, entsteht ein geistiges Vakuum, das wir nun mit einem neuen Programm füllen können.

Löse dich von dem Anspruch, einen Glaubenssatz mit einem Mal auflösen zu wollen, allein das gibt viel Druck. Arbeitet sanft damit, gehe nicht gegen den alten Glaubenssatz, sondern konzentriert dich aufs Neue.

B. Das neue Programm aufsetzen und festigen.

Die organische Voraussetzung dafür, dass wir unsere neuronalen Muster – also auch Glaubenssätze - verändern können ist Neuroplastizität!

Neuroplastizität ist eine Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung zu verändern.

Auch das Gehirn eines Erwachsenen ist kein starr festgelegtes Organ, sondern bis ins hohe Alter veränderbar. Neue Erfahrungen und Eindrücke verändern die Architektur des Gehirns, bauen Verbindungen zwischen den Nervenzellen aus und lassen neue entstehen, wohingegen wenig oder ungenutzte Verbindungen abgeschwächt werden.

Mit denselben Wirkprinzipien, durch wie wir unsere alten Glaubenssätze unbewusst in uns aufrecht erhalten haben, wird auch ein neuer Glaubenssatz verankert durch:

- Vertrauen
- Emotion
- Wiederholung
- Bestätigung

Vgl. Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Neuroplastizität – Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu/1166/neuroplastizitaet> (2021-10-06)

Neue Glaubenssätze wählen

Sei weise bei der Wahl / Kreation eines neuen Glaubensatzes. Denn was wir glauben formt unserer Realität und wir sind tatsächlich frei zu wählen, was wir glauben wollen.

Frage dich also vor der Wahl / Kreation eines neuen Glaubensatzes:

- Was macht kurz- und langfristig Sinn? Beispiele:

Ich wähle mir zu vertrauen. (+)

Ich bin ein liebenswertes Geschöpf. (+)

Ich brauche 1 Million Euro, um glücklich zu sein. (-)

Als Leitlinie kannst du dir die Frage stellen:

Wer möchtest du in diesem Leben sein und welche Glaubenssätze können dich dorthin bringen?

Ich bin frei. Ich lerne jeden Tag voller Freude dazu. Ich bin geliebt, so wie ich bin!

- Es können ganz neue Powersätze sein, oder auch ein positives Pendant zum alten.
Ich bin nicht gut genug. > Ich bin gut genug.

Wenn Du einen neuen Glaubensatz für Dich gewählt hast kannst du nun systematisch dein neues realitätsschaffendes „Programm“ stärken:

1 Vertrauen aufbauen

Dir selbst vertraust du, dass du durch Glaubenssätze Realitäten erschaffen kannst, weil du schon mit dir schon die Erfahrung gemacht hast.

- Du kannst einen neuen Glaubensatz für dich im Hinblick auf Sinn, Wirksamkeit und Nachhaltigkeit checken.
- Sammle existierende Beispiele.
Welche Personen kennst du, die deinen neuen Glaubensatz lebt?
Und was hat ihr Glauben für wünschenswerte Konsequenzen in ihrem Leben?

2 Emotion investieren

Wenn du deinen Glaubensatz gefunden hast, verbinde ihn mit positiven Bildern, Gefühlen und Konsequenzen.

Beispiel:

Glaubensatz *Du bist frei.*

Du siehst dich, wie du aufrecht durch dein Leben gehst, voller Freude, aktiv wählend, was du willst. Du siehst dich, wie du in Gesprächen in dir ruhst und deine Position entspannt vertrittst. Du hast ein Bild davon, wie du dich freundvoll bei der Arbeit siehst, voller Freude und wohlwissend, dass du der*die Schöpfer*in deines Lebens bist.

Du siehst eine Filmsequenz von einem fliegenden Adler und fühlst die Freiheit in dir.

Ich bin frei!

- Nutze emotionale Momente, um den neuen Glaubenssatz zu denken, zu schreiben, auszusprechen. Sei kreativ!
- Verankere deinen neuen Glaubenssatz mit Körperposen, Gesten, Musik, ...

3 Wiederholungen aktivieren

- Sorge dafür, dass dir der neue Glaubenssatz präsent ist, platziere ihn in deiner Umgebung.
Pinne ihn sichtbar an deinen Kühlschrank, ins Badezimmer usw.
- Nutze die *Stopp, sei bewusst!Technik* ein. Unterbrich deinen alten Glaubenssatz und setze bewusst deinen neuen Glaubenssatz ein.
- arbeite mit der morgendlichen *Absicht*-Technik.
Notiere dir neue Glaubenssätze auf Karteikarten, ziehe jeden Morgen eine Karte und wähle so zu denken und zu handeln, wie es diesem Glaubenssatz entspricht.

4 Bestätigungen sammeln

Jedes Mal wenn Du bemerkst, dass dein neuer Glaubenssatz sich real manifestiert, auch wenn es nur in etwas ganz kleinem ist – erkennen es an, würdige und feiere es!
z.B. in dem Du dir sagst: Da wird mein Glaubenssatz YX gerade Wirklichkeit!

Beispiel:

Neuer Glaubenssatz: Ich bin liebenswert

Erleben: ein Mensch sagt etwas Liebevolles zu mir, schenkt mir einen liebevollen Blick etc.

Bestätigen: Ah, ja – ich bin also tatsächlich liebenswert!

Nun habt Ihr eine Fülle an Möglichkeiten, eure alten Glaubenssätze zu schwächen und eure neue, selbst gewählte Realität mit neuen Glaubenssätzen zu verwirklichen.

Wählt, was für Euch passt. Wichtig ist kurz gesagt, dass die alten Glaubenssätze bewusst werden und immer mehr ihren „Schrecken“ / ihre Macht verlieren und die neuen Glaubenssätze sich so richtig gut anfühlen und ihr mit ihnen immer mehr eure Realität gestaltet.

Geht entschieden und zugleich mit spielerischer Kreativität dran!

Wir wünschen Euch allerbestes Gelingen!

Eure Beziehungsköche

Birgit & Ralf
