

„Achte auf deine **Gedanken**, denn sie werden zu Worten.  
Achte auf deine **Worte**, denn sie werden zu Handlungen.  
Achte auf deine **Handlungen**, denn sie werden zu Gewohnheiten.  
Achte auf deine **Gewohnheiten**, denn Sie werden dein Charakter.  
Achte auf deinen **Charakter**, denn er wird dein Schicksal.“

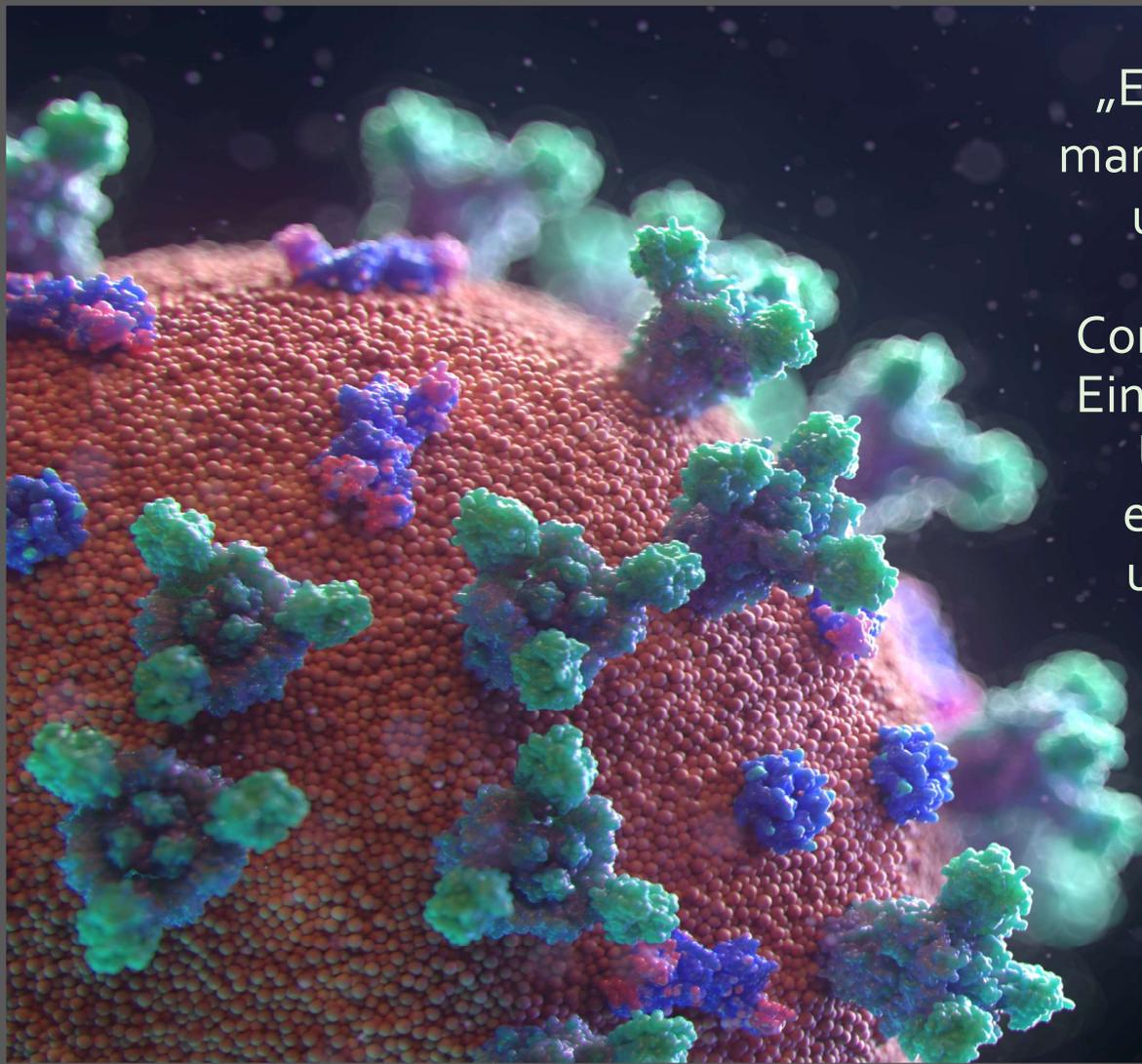
- Talmud -



Photo by Jeremy Bishop on Unsplash

Die Macht der Gedanken  
- Glaubenssätze -

Kempe Advisory  
- Coaching, Financial Advisory & Training -  
[www.kempe-advisory.de](http://www.kempe-advisory.de)



„Einschränkende Überzeugungen wirken manchmal wie ein »GEDANKENVIRUS«, und letzterer kann ein zerstörerisches Potential haben, ähnlich wie ein Computervirus oder ein biologisches Virus. Ein Gedankenvirus ist eine einschränkende Überzeugung, die zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden und unsere Bemühungen und Fähigkeiten, zu heilen oder unsere Situation zu verbessern, stören kann.“

Robert B. Dilts  
(NLP-Gründer, geb. 1955)

Photo by Fusion Medical Animation on Unsplash



Photo by Brett Jordan on Unsplash

# Verscheucht Händeklatschen Elefanten?

Aus Paul Watzlawicks Bestseller „Anleitung zum Unglücklichsein“ (2008)

Ein Mann klatscht alle zehn Sekunden in die Hände. Nach dem Grunde für dieses merkwürdige Verhalten befragt, erklärt er: „Um die Elefanten zu verscheuchen.“

„Elefanten? Aber es sind doch hier gar keine Elefanten.“

Darauf er: „Na, also! Sehen Sie?“

## Glaubenssatz

Zehn Sekunden Klatschen (X) -> Elefanten weg (Y)

**Merke:** Persönliche Einschätzungen sind nicht DIE Wahrheit, sondern nur eine persönliche Sicht der Dinge. Was ursächlich für etwas ist - darüber konstruiert jeder Mensch für sich seine ganz eigenen Glaubenssätze!

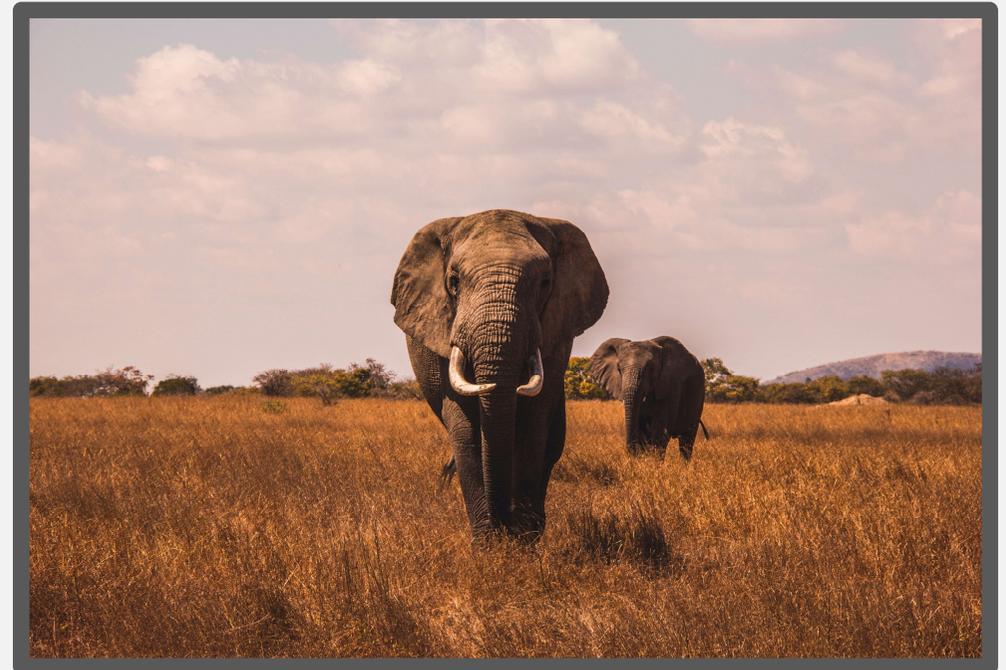


Photo by AJ Robbie on Unsplash

# Warum hebt das Pferd seinen Huf?

Ebenfalls aus Paul Watzlawicks Bestseller „Anleitung zum Unglücklichsein“ (2008)

„Wenn einem Pferd durch eine Metallplatte im Stallboden ein elektrischer Schock in einen Huf zugeführt wird und kurz davor ein Summerzeichen ertönt, so bringt das Tier sehr rasch diese beiden Wahrnehmungen in scheinbar ursächlichen Zusammenhang. Das heißt, jedes mal, wenn der Summer ertönt, wird das Pferd nun den betreffenden Huf anheben, um dem Schock zu entgehen. Ist einmal diese Assoziation zwischen Summer und Schock hergestellt, so ist der Schock nicht mehr nötig: Der Summer allein führt zum Anheben des Hufs.“

## Glaubenssatz

Summerzeichen (X) -> elektrischer Schock (Y)



Photo by Guillaume de Germain on Unsplash

# Können Leichen bluten?

In Anlehnung an Robert B. Dilts „Die Magie der Sprache“ (2001)

Ein Patient eines Psychiaters glaubt, er sei eine Leiche. Er verweigert das Essen – mit der Begründung, er sei eine Leiche. Der Psychiater versucht, den Mann davon zu überzeugen, dass er nicht wirklich tot ist. Schließlich sagt der Psychiater: „Können Leichen bluten?“ Der Patient denkt einen Augenblick lang nach und sagt dann: „Natürlich nicht, denn alle Körperfunktionen sind zum Stillstand gekommen.“ Daraufhin sagt der Psychiater: „Also gut, dann wollen wir jetzt einmal ein Experiment machen. Ich werde eine Nadel nehmen, Ihnen damit in den Finger stechen und schauen, ob er blutet.“ Da der Patient ja eine Leiche ist, kann er nicht viel dagegen einwenden. Der Psychiater sticht ihm also eine Nadel in den Finger, und der Finger des Mannes fängt zu bluten an. Der Patient schaut sich die Sache völlig verblüfft an und ruft aus: „Verflucht...Leichen bluten doch!“



Photo by Mathew MacQuarrie on Unsplash

# Selbsterfüllende Prophezeiungen im schulischen Kontext

## Pygmalion-Effekt\* - Schüler-Experiment von Rosenthal und Jacobson (1968)

Kinder von durchschnittlicher Intelligenz wurden nach dem Zufallsprinzip in zwei gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Eine dieser Gruppen wurde einem Lehrer unterstellt, dem zuvor gesagt worden war, die Kinder, die er betreuen werde, seien besonders begabt. Die andere Gruppe bekam einen Lehrer, der instruiert worden war, die Kinder seiner Gruppe seien im Lernen sehr langsam. Ein Jahr später wurde die Intelligenz der Mitglieder beider Gruppen erneut untersucht. Das Ergebnis: Die Mehrheit der Gruppe, die völlig willkürlich als begabt bezeichnet worden war, schnitt bei diesem Intelligenztest nun besser ab als vorher. Die meisten Mitglieder der Gruppe, deren Lernfähigkeit ebenso willkürlich als von minderer Qualität bezeichnet worden war, schnitt demgegenüber nun schlechter ab. Die Überzeugung der beiden Lehrer bezüglich ihrer Schüler hatte deren Lernfähigkeit beeinflusst.

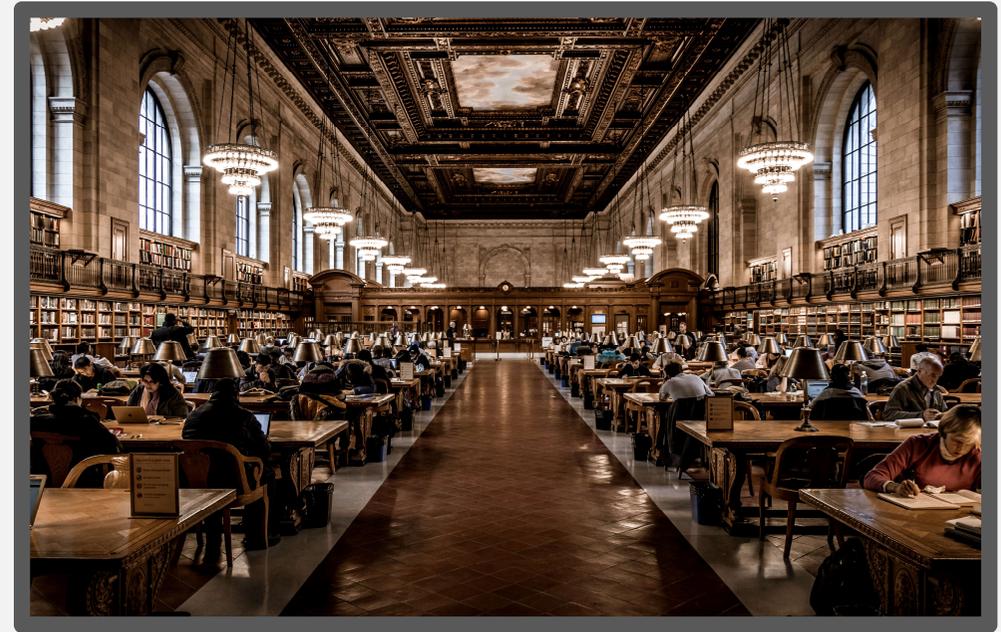


Photo by Patrick Robert Doyle on Unsplash

\* Pygmalion-Mythos: Ein Künstler erschafft eine Statue, die so schön ist, dass er sich in sie verliebt. Wäre sie doch nur lebendig! Am Festtag der Aphrodite fleht er die Göttin an, sie möge ihm eine Frau schenken, die so sei wie seine Statue. Und die Göttin der Liebe erhört seinen Wunsch: Als Pygmalion nach Hause kommt, wird die Statue unter seinen Berührungen lebendig, und beide leben glücklich bis an ihr Lebensende.



„Wir sehen die Dinge nicht,  
wie **SIE** sind, wir sehen sie so,  
wie **WIR** sind.“

Anaïs Nin  
(US-Schriftstellerin, 1903-1977)

Photo by Clint McKoy on Unsplash

# Was sind Glaubenssätze?

## Versuch einer Definition...

GS steht nicht nur für Goldman Sachs, sondern auch für Glaubenssätze!

Jeder Mensch erschafft sich ein individuelles und subjektives Bild seiner Umwelt. Für ihn sind es „Wahrheiten“, in Wirklichkeit sind es eigentlich Glaubenssätze (Sätze, die jemand glaubt).

Glaubenssätze prägen das personenspezifische Denken, Handeln und Fühlen. Sie können aus unterschiedlichen Quellen resultieren (vor allem der Kindheit und dem direkten Umfeld).

Glaubenssätze drücken sich in Einstellungen, Meinungen und Überzeugungen aus. Diese geben unterbewusste Lebensregeln, die ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

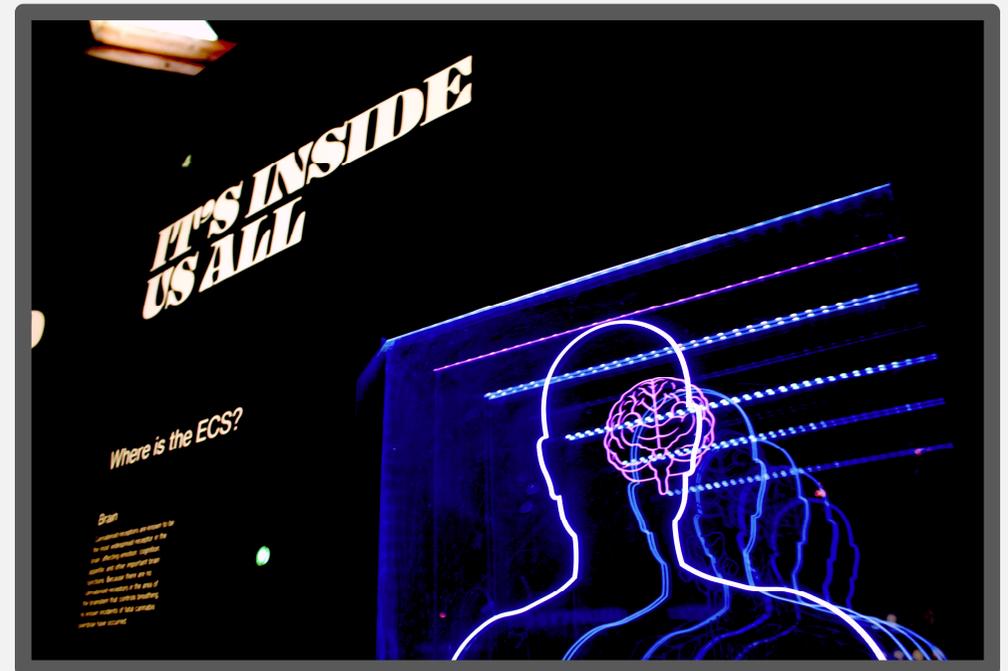


Photo by Bret Kavanaugh on Unsplash

# Ein mögliches Problem mit Glaubenssätzen

....sie können dich einschränken (und somit sabotieren)

**Problem:** Wir sprechen dann von einschränkenden Glaubenssätzen. Sie hindern den Menschen möglicherweise daran, mutig, aufgeschlossen und zupackend zu sein. Der Glaubenssatz steht dann als Erfolgsverhinderer im Weg.

**Auf Spurensuche:** Viele unserer Überzeugungen haben wir von Personen übernommen, die uns geprägt haben.

**Das Positive:** Alte einschränkende Glaubenssätze können zu neuen positiven Glaubenssätzen umformuliert werden. Jeder Mensch hat die Option, sich eine eigene Meinung zu bilden!

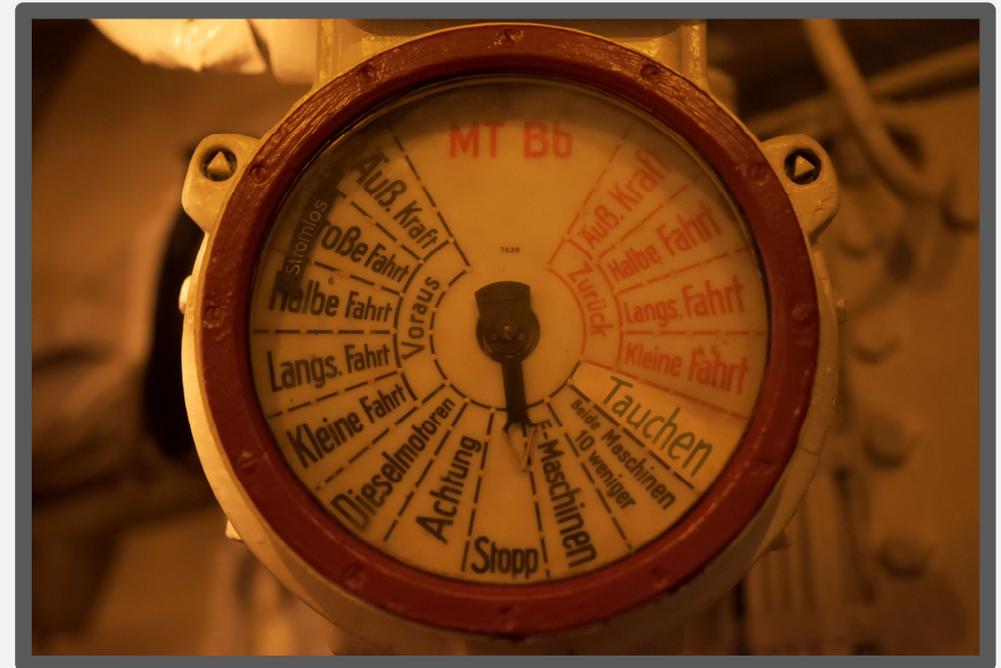


Photo by Liam Briese on Unsplash

# Ich bin zu jung.

**David Stuart** begann im Alter von **8 Jahren** die Maya-Hieroglyphen zu entschlüsseln. Er hielt schließlich mit **12** einen wissenschaftlichen Vortrag vor einer Gruppe von **150** Archäologen und Maya-Forschern über die seinerseits dechiffrierten Schriftzeichen der Maja-Sprache.

Mit **15** wurde **Judit Polgár** der jüngste Schachgroßmeister aller Zeiten. Wer sich mit Schach auskennt: Ihre Elo-Zahl liegt bei ~ 2.700.

**Boris Becker** gewann im Alter von **17** zum ersten Mal Wimbledon. Er ist bis heute der jüngste Wimbledon-Sieger in der Geschichte des Turniers.

**Walt Disney** gründete mit **20** sein erstes Zeichenbüro.

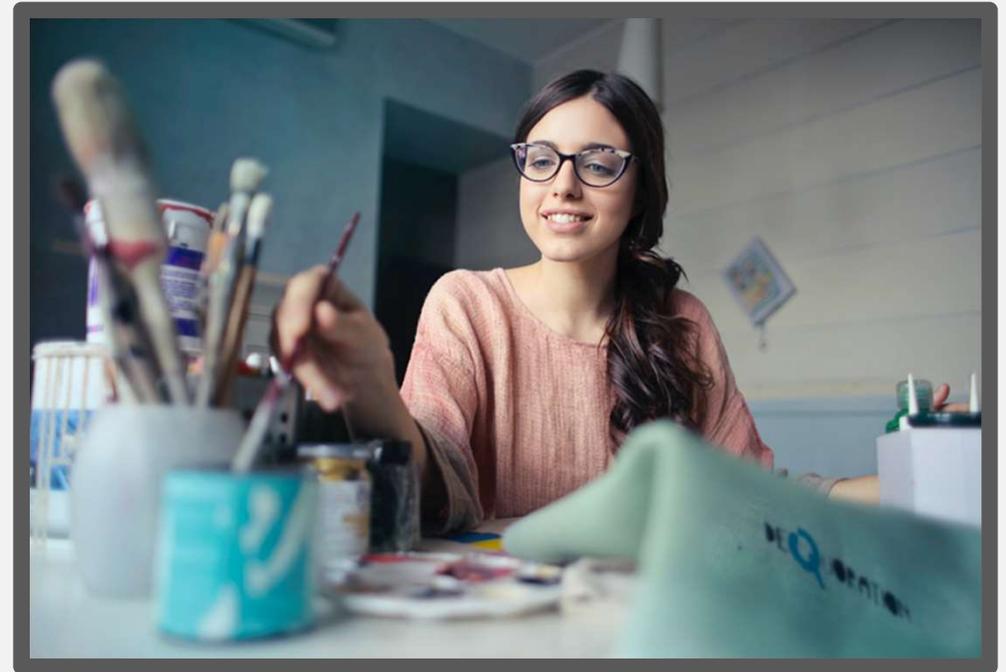


Photo by bruce mars on Unsplash

# Ich bin zu alt.

Mit **54 Jahren** besuchte **Ray Kroc** als Milchmischer zum ersten Mal ein McDonalds Restaurant. Kurz darauf entwickelte er ein Franchise-Konzept für die Geschäftsinhaber. Damit machte er McDonalds zu dem wirtschaftlichen Giganten, der die Fast-Food-Kette heute ist.

**Goethe** veröffentlichte erst mit **80** seinen „Faust“.

**Hulda Crooks** wusste mit 60 noch nicht, dass Sie mit 70 das Bergsteigen als neues Hobby entdecken würde. Mit **91** bestieg sie als älteste Frau jemals den Fuji in Japan. Offensichtlich hielt sie das Bergsteigen jung, denn Hulda Crooks wurde 101 Jahre alt.



Photo by Mael BALLAND on Unsplash

# Ich habe nicht genügend Ausbildung.

Etwa **80%** der erfolgreichsten Unternehmer haben **weder Abitur noch ein abgeschlossenes Studium**. Mark Zuckerberg (Facebook) und Bill-Gates (Microsoft) sind wohl die bekanntesten Harvard-Studienabbrecher. In Deutschland brach übrigens Erich Sixt sein BWL-Studium bereits nach vier Semestern ab, um die Sixt-Autovermietung aufzubauen.

**Albert Einstein** hatte kein Abitur. Bei seiner ersten Aufnahmeprüfung bei der Eidgenössischen Technischen Hochschule fiel er durch. Dies hielt ihn nicht davon ab, die Relativitätstheorie aufzustellen. Er gilt als weltweit bekanntester Wissenschaftler der Neuzeit.



Photo by Taton Moise on Unsplash

# Ich habe nicht genügend Geld.

**Andrew Carnegie** startete in einer Haspelfabrik (Haspel = Gerät zur Aufwicklung von Materialien) mit ca. 7 Euro Wochenlohn. Am Ende seines Lebens war er ein US-amerikanischer Tycoon in der Stahlbranche. Carnegie war auch als Philanthrop berühmt und spendete insgesamt mehr als 350 Millionen US-Dollar, was heute etwa 9,7 Milliarden US-Dollar entspricht.

**Robert Schuller**, ein US-amerikanischer Fernsehprediger, hatte zu Beginn ebenfalls kein Geld. Ohne einen Dollar gründete er eine Kirchengemeinde, hielt Gottesdienste in einem Autokino ab und baute schließlich die Crystal Cathedral.



Photo by 金运 on Unsplash

# Mir fehlt die Fähigkeit.

**Sylvester Stallone** wurde trotz seines gelähmten Augenlides und seiner langsamen Sprechweise einer der größten Helden von Hollywood.

**Stevie Wonder** hielt auch seine Blindheit nicht davon ab, eine sensationelle musikalische Karriere zu beschreiten.

**Robert W. Woodruff** litt an Dyslexie und konnte daher nicht richtig lesen. Selbst als Unternehmer musste er sich wohl jedes Wort buchstabieren lassen. Trotzdem hat er von 1923 bis 1954 die Coca-Cola Company in Atlanta geleitet und damit einen der erfolgreichsten Konzerne der Welt geschaffen.

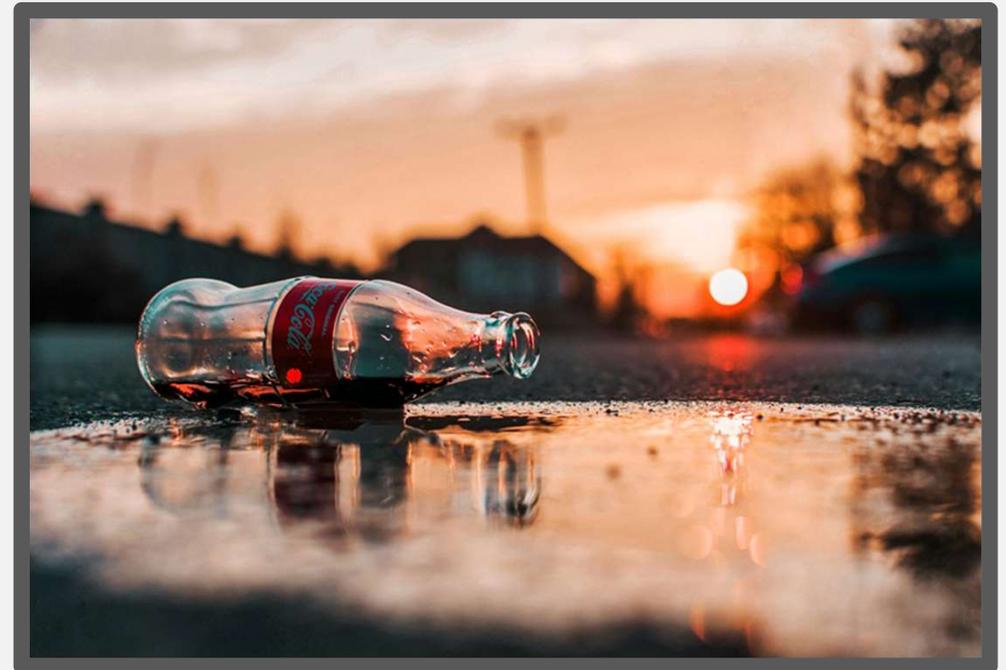
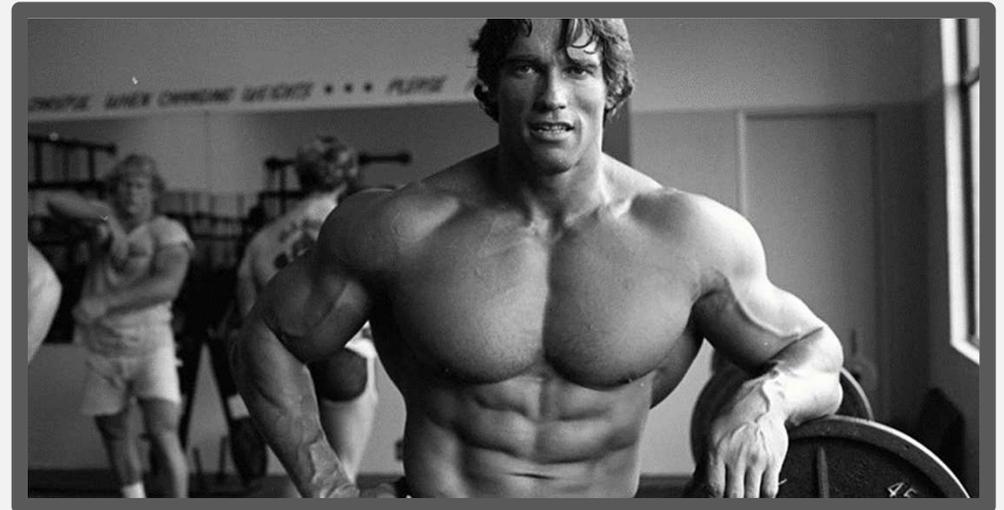


Photo by Krisztian Matyas on Unsplash

# Ich stamme aus einfachen Verhältnissen.

**Arnold Schwarzenegger** stammte aus einfachen Verhältnissen. Doch das hinderte ihn nicht daran, der erfolgreichste Bodybuilder aller Zeiten zu werden, ein Hollywood-Star zu sein und schließlich Gouverneur von Kalifornien zu werden.



Bildquelle: <https://www.openfit.com/arnolds-workout-routine>

„Das **GLÜCK** Deines Lebens hängt  
von der Beschaffenheit Deiner  
**GEDANKEN** ab. Unser Leben ist das  
Produkt unserer Gedanken.“

Marc Aurel  
(römischer Kaiser, 120-180)



Photo by Patrick Fore on Unsplash

# Quellen von Glaubenssätzen



Photo by Bret Kavanaugh on Unsplash

**Referenzerlebnisse**



Photo by NOAA on Unsplash

**Modelle**



Photo by Tucker Monticelli on Unsplash

**Umwelt**

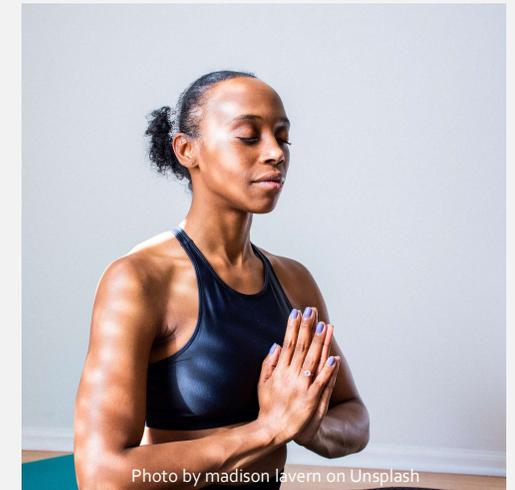


Photo by madison lavern on Unsplash

**Autosuggestion**

# Beispiel Referenzerlebnis (erste Reisen als Jugendlicher)



Photo by susan flynn on Unsplash

Luxushotel

*Luxus genießen*

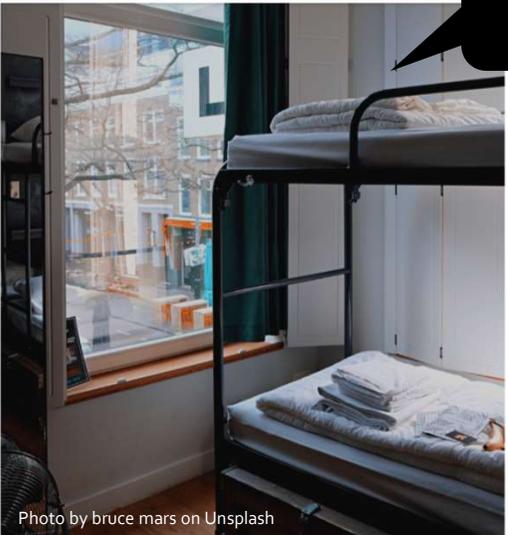


Photo by bruce mars on Unsplash

Hostel

*einfach  
übernachten*

# Beispiel Umwelt (Aktivität eines Jugendlichen am Wochenende)



Photo by Kempe Advisory on Unsplash

*Museum*

Kultur



Photo by Ruben Leija on Unsplash

Sport

*Fußball*

„Eine **ANGEWOHNHEIT** kann man  
nicht aus dem Fenster werfen.

Man muss sie die **TREPPE HINUNTERBOXEN**,  
Stufe für Stufe.“

Mark Twain  
(US-Schriftsteller, 1835-1910)

Photo by Jake Weirick on Unsplash

# Auflösung von einschränkenden Glaubenssätzen

## Frage dich einmal...

Macht der jeweilige Satz jetzt noch Sinn für mich?

Hilft mir mein Glaubenssatz dabei, ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen?

Unterstützt mich der Glaubenssatz in der Erreichung meiner Ziele?

Was könnte eine andere Meinung dazu sein, was könnte ein Freund, eine Freundin dazu sagen?

Wie könnte eine Situation aussehen, in der das nicht zutrifft? Gibt es Ausnahmen zur aufgestellten Regel?

Wie würde sich das genaue Gegenteil dieser Sichtweise anfühlen?

Ist dieser Glaubenssatz geeignet, die Welt ein Stück weit besser zu machen?



Photo by Kyle Glenn on Unsplash



„Die Macht der **GEWOHNHEIT** ist der  
härteste **KLEBSTOFF** der Welt.“

Reinhard K. Sprenger  
(deutscher Autor, geb. 1953)

Photo by photo-nic.co.uk nic on Unsplash

# Glaubenssatz-Medaille

Mit einem Perspektivwechsel zum neuen Glaubenssatz

## Alter Glaubenssatz

Kein abgeschlossenes Studium (X)  
-> kein erfolgreicher Unternehmer (Y).

## (Hilfreiche) Erkenntnis

Es gibt viele Menschen, die erfolgreiche Unternehmer wurden und nie ihr Studium abgeschlossen haben. Das kann ich ja wohl auch schaffen.

## Neuer Glaubenssatz

Erfolgreiches Unternehmertum (Y) hat nichts mit Studienabschluss (X) zu tun.

## Belohnung

Visualisiere oder bastle dir eine Glaubenssatz-Medaille mit dem neuen Glaubenssatz.



Photo by Anton Maksimov juvnsky on Unsplash

# Die Macht der Glaubenssätze

die Sonne geht auf (dein Traum erfüllt sich)



Photo by Federico Respini on Unsplash

Gitterstäbe des selbsterrichteten Käfigs



Photo by Denny Müller on Unsplash

„Wähle deine **GEDANKEN** weise,  
denn sie sind die **ENERGIE**,  
die dein Leben erschafft.“

Abraham Hicks, Geistwesen von Esther Hicks  
(Motivationsrednerin, geb. 1948)



Photo by Patrick Fore on Unsplash

# Die Uhrgeschichte

## Was ist der Wert einer Sache, eines Menschen?

Ein Vater lag im Sterben. Er rief seinen einzigen Sohn, der noch recht jung und unerfahren ist. „Schau, mein Sohn, diese Uhr ist über 200 Jahre alt. Bevor ich sie dir gebe, möchte ich, dass du 3 Sachen für mich erledigst!“ „Bitte Vater, was möchtest du?“ „Nimm diese Uhr und bring sie ins Café und frage, ob sie jemand kaufen würde, und für wieviel?“ Als der Junge wiederkam sagte er: „Papa, viele haben sich die Uhr angesehen, aber mehr als 5 Euro hat keiner geboten.“ „Okay mein Sohn. Dann geh jetzt zum Uhrmacher in der Stadt und frag, wieviel er dafür geben würde!“ „Papa, der Uhrmacher hat mir auch nur etwa 5 Euro geboten, weil die so alt und abgenutzt ist.“ „Okay mein Sohn. Dann geh ins Museum und frage, was sie dafür zahlen würden.“ Nach einiger Zeit kommt der Sohn sichtlich nachdenklich und verblüfft heim: „Papa, das Museum hat sofort einen Gutachter bestellt und mir eine Million für die Uhr angeboten!“ „Siehst du mein Sohn. Wenn du am falschen Ort bist, wird niemand deinen Wert schätzen, oder aber versuchen, dich unter Wert auszubeuten. Umgebe dich mit guten Menschen, die nicht den Nutzen in dir sehen sondern diesen kostbaren Menschen in dir. Erst diese Menschen werden dir den Wert geben, den du verdienst. Vergiss nie, wie kostbar du bist! Am richtigen Ort werden die richtigen Menschen immer großen Wert auf dich legen!“



Photo by Kjartan Einarsson on Unsplash

# Literaturverzeichnis

## Ausgewählte Quellen der Inspiration

- Robert B. Dilts (2001): Die Magie der Sprache: Sleight of Mouth. Angewandtes NLP, Paderborn: Junfermannverlag
- Stephan Landsiedel (2017): Way up – den eigenen Traum leben, Wiesentheid: Stephan Landsiedel
- Joseph Murphy (2001): Die Macht Ihres Unterbewusstseins: das Buch der inneren und äußeren Entfaltung, München: Ariston
- Robert Rosenthal and Lenore Jacobson (1968): Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectation and Pupils' Intellectual Development. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Paul Watzlawick (2008): Anleitung zum Unglücklichsein, München: Piper Verlag GmbH



Photo by Nick Hillier on Unsplash

„Ob du denkst, du kannst es,  
oder du kannst es nicht:  
Du wirst auf jeden Fall  
recht behalten.“

Henry Ford  
(US-Automobilpionier, 1863-1947)



Photo by Patrick Fore on Unsplash

# Coaching, Financial Advisory & Training

Thematische Schwerpunkte

Finanzielle Bildung  
Professionelle Geldanlage  
Ganzheitliche Gesundheit  
Neurolinguistisches Programmieren  
Potenzialentfaltung  
Psychologie



Christian Kempe

[www.kempe-advisory.de](http://www.kempe-advisory.de)

Photo by Jeremy Bishop on Unsplash