

---

*Negative  
Glaubenssätze  
erkennen und  
auflösen  
für ein befreites,  
erfolgreiches Leben*

---



Claudia Rösner | Text-DNA  
[www.text-dna.de](http://www.text-dna.de)

Ein erfolgreiches, selbstbestimmtes Leben wird nicht selten durch negative Glaubenssätze gebremst oder im schlimmsten Fall sogar verhindert.

Diese Glaubenssätze stammen meist aus unserer Kindheit und können auch in unserem späteren Leben eine große Macht auf uns und unser Handeln ausüben.

Eingebrannte Sätze wie: „Du schaffst das nicht“, „Du verdienst das nicht“, „Du gehörst nicht dazu“, „Du bist unwichtig“ hemmen uns, halten uns klein und lassen nicht zu, dass wir unsere Talente frei entfalten und das selbstbestimmte, freie Leben leben, das wir uns vorstellen.

Das Gute ist: wir können negative Glaubenssätze verändern, in positive umwandeln oder gänzlich loslassen.

---

## **Was ist ein Glaubenssatz?**

Glaubenssätze sind unterbewusste Lebensregeln.

Sie bestimmen unser Handeln und wurden uns so eingebrannt, dass sie bereits automatisiert in uns ablaufen.

Glaubenssätze werden uns meist in unserer Kindheit mitgegeben und bestimmten dann unser zukünftiges Verhalten und damit unseren Werdegang.

Tagtäglich müssen wir viele Dinge entscheiden. Diese Entscheidungen treffen wir aus unserer ganz persönlichen Bewertung heraus.

Ein freier, in seiner Vergangenheit positiv bestärkter Mensch wird die exakt gleiche Situation selbstbewusster und risikofreier bewerten und entscheiden als eine ängstliche Person, der stets eingimpft wurde, dass sie eh nichts auf die Reihe bringt.

Wir bewerten Dinge anhand unserer eigenen Informationsgrundlage. Die Summe unserer Erfahrungen bestimmen unsere Glaubenssätze und somit unser alltägliches Verhalten.

## **Glaubenssätze wirken sich auf unser Leben aus**

Wir können unsere innere Lebenseinstellung so justieren, dass wir völlig neue Entscheidungsoptionen in Erwägung ziehen und so die beste Option für ein optimales Ergebnis wählen.

Heißt: Positive Glaubenssätze bekräftigen, negative bremsen.

Hört sich doch ganz einfach an oder? Ist es aber leider nicht.

Wenn es so einfach wäre, könnten wir alle unser wahres Potential ausschöpfen und ein freies, selbstbestimmtes Leben führen.

Da sich die meisten Glaubenssätze jedoch bereits in unserer frühen Kindheit ins Unterbewusstsein brennen, machen sie es sich dort richtig gemütlich.

Jede neue Erfahrung muss erstmal auf die Besetzungscouch und wird von den Alteingesessenen so richtig belabert. So wächst eine eingeschworene Glaubensgemeinschaft in unserem Unterbewusstsein heran, die es neuen Eindrücken immer schwerer machen sich durchzusetzen.

So manifestieren sich die negativen Sätze immer stärker in unserem Unterbewusstsein und blockieren erfolgreich alles, was sich dagegen stellt. Eine verfahrenere Situation.

Wir bleiben weit hinter unseren Möglichkeiten, begrenzen uns selbst oder lassen Dinge erst gar nicht zu.

Dieser Kreislauf kann jedoch aktiv durch uns durchbrochen werden!

Es braucht viel Geduld, aber prinzipiell lassen sich alle positiven Glaubenssätze stärken, und die negativen optimieren oder löschen.

**Verändern wir unsere Glaubenssätze, verändert sich auch unser Leben.**

## Äußere Einflüsse ausschalten

Doch nicht nur in der Kindheit entstehen negative Glaubenssätze. Viele Menschen werden auch später noch durch ihr unmittelbares Umfeld kritisiert, gegängelt und manchmal auch bewusst klein gehalten.

Das Selbstbewusstsein leidet dabei, oder kann sich erst gar nicht entwickeln. Man fühlt sich fehl am Platz, einsam, irgendwie anders als alle anderen – man hat den Kontakt zu sich selbst verloren.

Wichtig: Lass dich nicht durch andere daran hindern ein glückliches, eigenverantwortliches Leben zu führen!

Die wichtigste Erkenntnis für dich ist:

- **Es ist DEIN Weg, nicht ihrer**
- **Es ist DEINE Zukunft, nicht ihre**
- **Es ist DEIN Leben, nicht ihres**

Denn um nichts anderes geht es: jetzt, heute, hier bist DU dein eigener Glücksritter.

---

## Warum negative Glaubenssätze nichts mit der Realität zu tun haben

Jeder von uns trägt negative, ins Unterbewusstsein eingebrannte Sätze mit sich herum.

Beispiele gibt es genügend:

- Ich werde niemals so gut sein wie die anderen
- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin nicht liebenswert
- Ich kann das nicht
- Ich schaffe das nicht
- Ich gehöre nicht dazu
- Ich bin unwichtig

Doch eines haben alle gemeinsam: **sie haben NICHTS mit der Realität zu tun!**

Sie beruhen nicht auf Tatsachen und dennoch liegen sie oft so tief, dass sie unser gesamtes Leben beeinflussen können.

Sie haben sich so in unser Hirn gebrannt, dass wir sie aus tiefster Überzeugung glauben und gar nicht mehr hinterfragen.

Sie haben die Macht über unser Handeln.

Typische Beispiele negativer Glaubenssätze sind:

„Ich bin nicht hübsch genug“, „Ich bin zu dick“, „Ich genüge nicht“, „Ich bin nicht interessant genug“.

### **Wie handelt ein Mensch mit diesen Glaubenssätzen?**

- In ungewohnter Umgebung oder Gesellschaft fühlst du dich unsicher, unwohl und traust dich nicht recht mit anderen in Kontakt zu treten.
- Das wiederum wirkt auf fremde Personen unnahbar und ablehnend. Sie kommen daher nicht auf dich zu.
- Für dich ist der Fall klar: sie reden nicht mit dir, weil du nicht hübsch genug, zu dick, zu uninteressant bist.
- Die Folge: du fühlst dich in deinen Glaubenssätzen noch mehr bestätigt - du ziehst dich noch mehr zurück.

Ein fataler Teufelskreis.

Die Bestätigung, die deine innere Einstellung unterstützt, wirst du immer finden – im negativen und im positiven.

Welche Seite wählst du?

---

### **Du kannst den Teufelskreis durchbrechen**

Jeder Gedanke setzt etwas in uns in Gang.

Positive Gedanken beflügeln uns, machen uns mutig.

Negative hingegen halten uns zurück, machen uns unsicher und kleiner als wir sind. Sie hindern uns das zu sein oder zu werden, was wir wollen und was uns glücklich macht.

Als Kinder sind wir diesen Glaubenssätzen hilflos ausgesetzt, **doch als Erwachsene können wir diese Ketten sprengen.**

Wenn du das Gefühl hast, dass dich negatives bremst und daran hindert DEIN Leben zu führen, wird es Zeit, es in die Hand zu nehmen und **AKTIV** zu steuern.

---

## **Übernehme Verantwortung für dein Leben!**

Hinterfrage deine Überzeugungen, gehe ihnen auf den Grund, suche den Ursprung. Oft bemerken wir sie nicht, da sie bereits automatisiert in uns ablaufen.

Bewusstes (auf-)spüren unserer Glaubenssätze und eigenverantwortliches Umprogrammieren unserer inneren Lebenshaltung lassen uns das volle Potential ausschöpfen.

Eine positive, innere Haltung macht uns stark, resistent gegen äußere Einflüsse und fokussiert uns auf unsere Ziele.

**DU bist in der Lage dein Leben neu zu gestalten.**

Es ist jederzeit möglich!

---

## **Glaubenssätze ändern - Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben**

Für dein Leben bist DU selbst verantwortlich.

Nicht deine Eltern, deine Freunde, dein Partner, der Chef oder sonst jemand.

Solange du anderen Personen die Verantwortung über dein Leben überlässt, lässt du zu, dass dein Leben fremdgesteuert wird.

**Die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben sind:**

- Übernimm Verantwortung für dein Leben
- Hör auf mit dem Gejammer und Gezeter, mit dem Selbstmitleid über deine Vergangenheit. An der kannst du nichts mehr ändern. Deine Zukunft aber hast DU selbst in der Hand.
- Der absolute Wille, etwas ändern zu wollen
- Geduld

**Nimm das Steuer JETZT selbst in die Hand und bestimme den Kurs DEINES Lebens.**

---

## **Negative Glaubenssätze erkennen und zu einer positiven Lebenseinstellung verändern**

Egal in welchem Bereich: es liegt in deiner Hand negative Glaubenssätze zu enttarnen und in positive umzuwandeln.

### **1. Negative Glaubenssätze wahrnehmen und erkennen**

Beobachte dich selbst, horche in dich hinein:

- Welche Glaubenssätze trägst du in dir?
- Was wurde dir in deiner Kindheit mitgegeben oder eingeredet?
- Welche äußeren Faktoren bremsen dich heute noch?
- Gibt es bestimmte (limitierende) Sprüche, die du früher oft gehört hast oder jetzt selbst gar weiter gibst? Welche sind das?

Notiere sie, **erstelle eine Liste.**

## 2. Hinterfrage deine innere Einstellung

Die Liste deine negativen, limitierenden Glaubenssätze liegt vor dir: hinterfrage sie nun.

- Entsprechen die notierten Glaubenssätze überhaupt der Realität? (Falls nein: streich sie durch!)
- Haben sie für dich heute noch Bestand? (Falls nein: streich sie durch!)
- Welche/r brems dich am meisten?

## 3. Widerlege negative Sätze

Du wirst feststellen, dass viele deiner negativen Glaubenssätze nicht der Realität entsprechen, du sie aber dennoch beharrlich weiter trägst.

Das gehört nun der Vergangenheit an.

Gehe die Liste mit den verbleibenden Glaubensätzen nun Schritt für Schritt durch und widerlege sie.

Beispiel: "Ich schaff eh nichts"

- Stimmt das tatsächlich? Du hast in deinem Leben mit Sicherheit schon einige Hürden geschafft. Öffne den Blick für all die positiven Dinge, die dir widerfahren sind - die du geschafft hast.
- Schreib sie als Beweis demonstrativ direkt neben dem deiner negativen Ursprungshaltung auf. Widerlege so deine negative Einstellung.

---

## Glaubenssätze neu formulieren oder umprogrammieren

Die Basis ist geschafft. Nun heißt es, neue Glaubenssätze zu formulieren oder bestehende umzuprogrammieren.

Es gibt wie im wahren Leben nicht nur eine Möglichkeit einen neuen Weg zu formulieren, sondern viele verschiedene Ansätze z.B. aus der NLP (Neurolinguistischen Programmierung) usw. Die folgenden stellen lediglich mögliche Anregungen dar.



## NEUE Glaubenssätze formulieren

### 1. Überlege und erstelle deinen neuen Lebensplan:

- Wie stellst du dir dein Leben vor?
- Was willst du wirklich?
- Wie soll dein Weg aussehen?
- Was möchtest du verändern?
- Welche Talente möchtest du entdecken oder ausbauen?
- Welche Leidenschaften (aus)leben? Welche Wünsche hast du?
- Welche davon sind dir besonders wichtig?

### 2. Neue Glaubenssätze formulieren

Nun formulierst du dazu passend deine neuen, positiven Glaubenssätze – wie sehen sie aus?

Überlege auch gleich Maßnahmen, die dir aktiv dabei helfen, sie umzusetzen. Beispiel:

**Neuer Lebensplan:** In meinem neuen Leben bin ich Nichtraucher.

**Glaubenssatz alt:** "Ich schaffe es nie mit dem Rauchen aufzuhören"

**Glaubenssatz NEU:** "Ich schaffe es mit dem Rauchen aufzuhören."

#### **Aktive Maßnahmen:**

"Ich erstelle mir einen Reduzierungsplan und höre sukzessive mit dem Rauchen auf" (oder)

"Ich höre am Tag X auf zu rauchen" (und/oder)

"Ich lasse mich dabei unterstützen" ( z.B. Hausarzt)

Gehe dabei so detailliert wie möglich vor und dein Unterbewusstsein hat keine Chance etwas zu finden, was dagegen spricht.

## Glaubenssätze UMPROGRAMMIEREN

Nun wird es magisch: kehre deine negativen Glaubenssätze einfach um und verwandle sie in positive, in dem du Wörter (oder Vorsilben) wegzauberst.

Nämlich genau die, die dich hemmen oder blockieren.

Ich zeige dir diese fantastische Verwandlung anhand folgender Beispiele:

Ich bin nicht gut genug  
Ich bin nicht liebenswert  
Ich kann das nicht  
Ich schaffe das nicht  
Ich gehöre nicht dazu  
Ich bin unwichtig  
Ich kann das nicht  
Keiner mag mich  
Ich habe immer Pech

Ich bin gut genug  
Ich bin liebenswert  
Ich kann das  
Ich schaffe das  
Ich gehöre dazu  
Ich bin wichtig  
Ich kann das  
Jemand mag mich  
Ich habe oft Glück

Lass die magische Verwandlung auf dich wirken. Merkst du die Kraft der positiven Umwandlung?

Das hast DU geschafft!

---

## Neue Glaubenssätze verankern

Nun heißt es, deine neuen Glaubenssätze auch bewusst zu leben und damit im Unterbewusstsein zu verankern, bis sie mit der Zeit ebenfalls automatisch ablaufen.

**Sie werden dein Handeln und Leben nun positiv beeinflussen.**

Sie (be-)stärken dich, legen deine Talente frei, lassen dich deine Leidenschaften ausleben und führen dich zu mehr Selbstbewusstsein und dem befreiten Leben, dass du dir schon immer gewünscht hast.

## **Feier dein neues, selbstbestimmtes Leben**

Du bist bis hierhergekommen. Das heißt Du hast:

- ...die Verantwortung für dein Leben selbst in die Hand genommen und möchtest ein selbstbestimmtes, freies, erfüllendes Leben führen.
- ...dir **DEINE** neuen oder umformulierten Glaubenssätze hierfür selbst erarbeitet.
- ...**JETZT** die Möglichkeit, ein neues Leben nach deinen Vorstellungen zu führen

**Sei stolz auf dich - feier dich!**

