

### 3 Ansätze wie du negative Glaubenssätze veränderst

Immer wieder kommen Menschen zu mir und sagen: „Gabi, das geht doch nicht.“  
Oder: „Gabi das schaff ich nicht.“ Oder: „Gabi ich habe gelernt, dass...“

Dahinter versteckt sich ganz klar ein negativer Glaubenssatz.

#### Was ist ein negativer Glaubenssatz?

- eine Blockade, die uns daran hindert, Erfolg, gute Beziehungen, Glück oder Lebensfreude zu haben.
- ähnlich wie ein Virus im System, der bremst und stört. Wir können dadurch nicht so leben, wie wir das gerne möchten.
- ein unbewusster Gedanke, der uns in der Kindheit oder Jugend mitgegeben wurde: von Eltern, Geschwistern, Lehrern, Verwandten, Freunden oder einfach aus dem sozialen Umfeld.
- ein Code, der in unserem Inneren Stress und Druck erzeugt.
- Je mehr negative Glaubenssätze wir haben, desto mehr negative Bestätigungen bekommen wir, desto mehr Niederlagen und Rückschläge müssen wir einstecken, desto öfter geben wir Vorhaben auf, oft sogar schon bevor wir richtig angefangen haben.

Negative Glaubenssätze lassen sich durch „Signalwörter“ erkennen:

Nie ....., immer..., darf nicht..., darf keine..., muss..., kein...

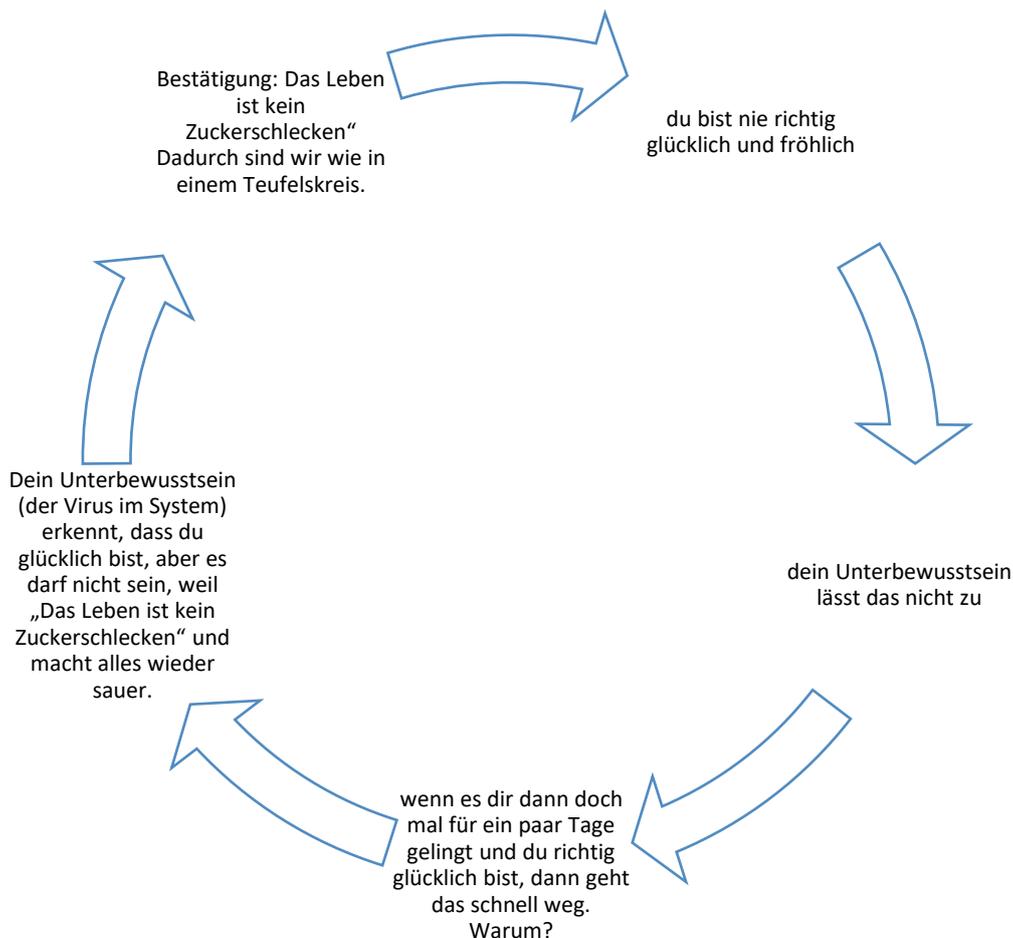
Achte mal darauf: „Das darf mir nie passieren!“, „Immer passiert mir das!“ „Ich darf nicht den gleichen Fehler machen!“, „Ich darf mir keinen Fehler erlauben!“, „Ich muss erst meine Arbeit fertig machen!“, „Ich habe keine Zeit dafür!“

#### Negative Glaubenssätze verstärken sich mit den Jahren.

Ich möchte mit einem Beispiel deutlich machen, was ich meine:

Als Beispielsatz wähle ich den Glaubenssatz: „Das Leben ist kein Zuckerschlecken“

- Du bist nie richtig glücklich und fröhlich
- Dein Unterbewusstsein lässt das nicht zu
- Wenn es dir dann doch mal gelingt und du für ein paar Tage glücklich bist, dann geht das schnell weg. Warum ist das so?
- Dein Unterbewusstsein merkt, dass du glücklich bist. Es hat aber gelernt, dass das Leben kein Zuckerschlecken ist. Also setzt es alles daran, dass du eben nicht mehr glücklich bist. Es macht alles sauer.
- Du bekommst die Bestätigung: Das Leben ist eben doch kein Zuckerschlecken. Damit stehst du in einem Teufelskreis.



Natürlich gibt es auch **positive Glaubenssätze**, die sind gut, weil sie uns helfen im Leben voranzukommen und unser Leben schön und lebenswert machen. Diese Sätze bitte unbedingt **hegen und pflegen**. (Beispiele wären „ich bin gut, so wie ich bin./ Ich schaffe das/ ich darf auch Fehler machen, ich kann lernen, ich bin motiviert...)

Beispiele für negative Glaubenssätze:

- Das schaffe ich nie
- Ich bin nicht gut genug dafür
- Ich muss immer ...
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich darf nicht zur Last fallen

Auch alte Floskeln sind negative Glaubenssätze

- Das Leben ist kein Zuckerschlecken
- Geld macht nicht glücklich
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Das geht doch nicht, du kannst doch nicht
- Du bist dafür zu dumm, das verstehst du nicht

Negative Glaubenssätze erkennt man auch an den schlechten Gefühlen:

Wenn du ein schlechtes Gewissen bekommst, weil es dir gut geht

Du kümmerst dich gerade um dich selbst und machst das, was dir gut tut und im nächsten Moment kommt dir in den Sinn, dass du dich ja eigentlich um (Angebote, Haushalt, Kinder, Büro und Mails, Garten, Abrechnung, Wäsche...) kümmern solltest. Jetzt geht es dir nicht mehr gut

Hinter solchen Erlebnissen und Gefühlen verstecken sich negative Glaubenssätze. Sie sind in dich hineinprogrammiert, wie ein Computervirus.

**Es gibt gute Neuigkeiten: Du kannst diese Glaubenssätze auflösen!!!**

Wie geht das?

Wenn du jetzt diese Glaubenssätze auflösen willst, dann musst du sie dir als erstes bewusst machen.

Überlege dir: Welche Sätze hast du seit deiner Kindheit/Jugend in dir, die in dir schlechte Gefühle auslösen? Auch Floskeln gehören dazu.

Das machst du dir bewusst und stellst bereits fest, dass das völliger Quatsch ist. Suche dir einen positiven Gegenpol. Oft genügt diese kleine Übung schon um den Glaubenssatz aufzulösen. Du denkst dir, so ein Quatsch und es kommt in deinem Unterbewusstsein zu einer Umprogrammierung. „Natürlich verstehe ich das!“

Oder – ich nehme das Beispiel von oben „Das Leben ist kein Zuckerschlecken“: Du denkst dir „so ein Quatsch, wenn ich Werner anschau, der hat das reine Zuckerschlecken“. Jetzt musst du noch den positiven Gegenpol formulieren: „Ich darf ein schönes, glückliches Leben genießen und wie eine Biene Honig im Glücksklee in meinem Leben sammeln.“

Aber oft ist es nicht so einfach. Glaubenssätze können tief einprogrammiert sein. Es ist schwer, solche Glaubenssätze los zu werden. Dann braucht es eine intensive Behandlung.

Dazu musst du den Glaubenssatz ‚befragen‘:

- Wer sagt das eigentlich?
- Ist das wahr?
- Ist das immer so?
- Ist das bei jedem so?

An dieser Stelle wird ziemlich schnell deutlich, wie unsinnig der negative Glaubenssatz ist. Du wirst bei jeder Frage mit „NEIN“ antworten.

Du kannst die Befragung noch weiterführen und für dein Unterbewusstsein ins positive lenken:

- Wie wäre denn das Leben ohne diesen Satz?
- Wie würde sich das Leben dann anfühlen? Wie würde ich leben, wenn es den Satz nicht gäbe?

Jetzt kannst du den negativen in einen positiven Glaubenssatz umformulieren. Ändere ihn in eine positive Variante.

Beachte: Die Wörter NICHT und KEIN sind nicht positiv. (falsch: ich muss nicht auf Glück verzichten/ **richtig**: ich darf glücklich sein, ich darf glücklich leben, ich darf vor Glück strahlen)

Ich nehme wieder das Beispiel: „Das Leben ist kein Zuckerschlecken.“ Positiv umgeschrieben könnte der Satz lauten: **Ich habe nur dieses eine Leben und das darf ich schön und glücklich leben.**

Jetzt musst du deinen positiven Satz noch einprogrammieren. Das machst du indem du diesen Satz oft und viel und laut vor dich hersagst: 3 Wochen lang morgens, mittags, abends. Und du schreibst diesen Satz auf mehrere Klebezettel und verteilst diese in deiner Wohnung. (Kleiderschrank, Spiegel, Wohnungstür, Kühlschrank, Schreibtisch, an einem Bilderrahmen....) Mach dir diesen neuen, positiven Glaubenssatz mehrmals täglich bewusst. Damit du dich selbst umprogrammierst.

Danach werden Stress und Druck in deinem Leben weniger werden und du bekommst mehr Lebensfreude und damit auch mehr Lebensqualität. Mehr Unterstützung bekommst du bei meinem Mut-Coaching.