



LEKTION 27

Mache Deinen neuen Glaubenssatz zu Deiner neuen Identität

Nachdem wir in der vergangenen Woche einen alten Glaubenssatz verändert haben, der Dich in einem wichtigen Bereich Deines Lebens eingeschränkt oder blockiert hat, ist es nun an der Zeit, Deinen neuen Glaubenssatz zu Deiner neuen Identität zu machen.

Dieser Schritt ist sehr wichtig – und er macht den Unterschied zwischen einer dauerhaften Veränderung und dem Zurückfallen in alte Glaubens- und Verhaltensmuster.

Aber warum fallen wir eigentlich so oft in alte Glaubensmuster zurück?

Nun, unser Gehirn ist schlau. Es ist auf der Suche nach Sicherheit für uns (die für unser Überleben essenziell ist) und dafür muss es verstehen, wie die Welt funktioniert. Um diese Sicherheit nicht zu gefährden, hält es auch so gerne an einem einmal gewonnenen Glauben fest. Und tatsächlich ist das auch der Grund, warum wir so gerne recht haben wollen. Wir wollen unsere Weltsicht bestätigt finden, um die Welt überblicken zu können und uns so besser in der Welt zurecht zu finden, mit ihr umgehen und uns vor Gefahren schützen zu können.

Ein Mensch, der im Extrem immer recht behalten will, verrät Dir etwas über sich: Er sagt Dir: Ich traue mir selbst nicht zu, mit Herausforderungen umgehen zu können und Veränderungen zu meistern. Er offenbart einen Mangel an Selbstvertrauen (als Vertrauen in seine eigenen Kräfte).

In einem gewissen Maße scheut aber jeder Mensch Veränderung und braucht ein stabiles Weltbild, um sich sicher zu fühlen. Denn jede Veränderung bedeutet Energieaufwand (wir müssen neue Strategien entwerfen, wie wir mit den neuen Gegebenheiten und der neuen Situation umgehen) und es bedeutet Risiko und damit potenzielle Gefahr. Denn wir wissen noch nicht, wie gut unsere neuen Strategien funktionieren werden.

Deshalb geschieht oft etwas gemeinsames, nachdem wir unsere Glaubenssätze verändern, und das sollten wir wissen und darauf vorbereitet sein:

Wir verändern einen tiefsitzenden Glaubenssatz und fühlen uns befreit, wir glauben plötzlich, dass es vielleicht wirklich anders sein könnte als wir immer dachten. Und dann tut unser Gehirn etwas, um das alte Gefühl von Sicherheit wieder herzustellen: Es aktiviert seine alte Konditionierung und geht erneut auf selektive Beweissuche für unseren ALTEN, negativen Glaubenssatz, um sein altes, stabiles





Weltbild bestätigt zu finden. Und schon kommt die nächste Situation, die unser Gehirn ganz im Sinne unseres alten Glaubenssatzes interpretieren kann und es sagt uns: Siehst Du, ich wusste es doch! Mein alter Glaubenssatz ist doch wahr.... Und wir denken nicht selten: Okay, dann gebe ich jetzt auf.

Tu das bitte nicht! Und nein: Er ist nicht wahr!!

Gib Deinem Gehirn stattdessen was es jetzt braucht. Es versucht, Sicherheit herzustellen und wieder ein stabiles und verlässliches Weltbild zu erlangen, da es das braucht, um Dein Überleben zu sichern – und das ist schließlich sein Job. Suche deshalb für es einfach weitere NEUE Beweise für Deinen NEUEN Glaubenssatz und mache ihn damit zu Deiner neuen Identität. Deine Identität ist etwas, auf das Dein Gehirn sich verlassen kann, auf das es zählen kann, wenn es Strategien zum Umgang mit dem Leben erarbeitet. Und das Beste, was Du für Dich tun kannst, ist, ihm eine Identität zu liefern, die DIR und DEINEN ZIELEN förderlich ist.

So ist Dein Gehirn zufrieden und kann sich wieder sicher fühlen. Und Du bist auch zufrieden und kannst endlich Deine Ziele erreichen und Deine Herzenswünsche leben, weil Du nicht länger durch falsche Negativüberzeugungen über Dich und das Leben blockiert wirst.

Mache die folgenden Übungen diese Woche und wenn Du magst (und auf Nummer Sicher gehen willst) auch in den kommenden Wochen weiter. Spätestens sobald Du merkst, dass Du wieder in Dein altes negatives Glaubensmuster zurückfällst (was durchaus passieren kann), nimm Dir bitte erneut diese Lektion zur Hand und mache die beiden Übungen im Aufgabenteil.

Wenn Du hier wirklich konsequent bist, und Deinem Gehirn nicht erlaubst, sich weiter oder immer wieder von neuem an der alten negativen Illusion festzuklammern, um sich sicher zu fühlen, dann wird Dein neuer Glaubenssatz sich in jedem Fall durchsetzen.

Er wird dann zu Deiner neuen Identität werden und Du wirst frei!





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Bitte lies Dir Lektion 26 von letzter Woche noch einmal durch und sieh Dir anschließend Deine Liste mit Deinem neuen, hilfreichen Glaubenssatz an und lies Dir alle Beweise dazu durch, die Du darunter notiert hast und die Du im Laufe Deines Lebens sammeln konntest.

Aufgabe 2:

Notiere nun mindestens 5, besser 10 Situationen aus dieser und der letzten Woche, die Dir als Beweis für Deinen neuen positiven Glaubenssatz dienen. Das zeigt Dir, dass Dein neuer Glaubenssatz auch heute aktueller ist denn je! Und das ist es schließlich, was zählt.

Bitte berücksichtige auch kleine Situationen und denke wirklich gründlich nach. Wenn Du Dir nicht sicher bist, wie Du eine Situation interpretieren kannst, dann interpretiere sie als möglichen Beweis für Deinen neuen Glaubenssatz! Sage Dir: Es ist durchaus möglich, dass in dieser Situation....

Wenn Dir partout keine 5-10 Situationen aus dieser und der letzten Woche einfallen, dann betrachte den Zeitraum der letzten 3 Monate und denke wirklich gründlich nach. Es ist wichtig, dass Du auf mindestens 5 Beweise kommst. Wenn Du mehr findest, schreibe ruhig auch 20 oder noch mehr auf... je mehr Beweise, desto fester wird Dein neuer Glaubenssatz in Dir verankert sein.

Und es ist dabei gar nicht wichtig, wie groß und bedeutsam die Situation war. Auch kleine Situationen sind gewichtige Beweise und können uns stark machen, wenn wir sie auf förderliche Weise interpretieren (...oder uns schwächen – wenn wir sie gegen uns auslegen).

