



## LEKTION 10

### **Glaubenssätze in der Tiefe verstehen und auflösen**

Wir werden uns in dieser letzten Woche Deines Kurses noch einmal auf einer etwas tieferen Ebene mit dem Verändern von hinderlichen, blockierenden und schwächenden Glaubenssätzen befassen und zum Abschluss Deinen schwächendsten Glaubenssatz für Dich dauerhaft auflösen.

Du weißt bereits seit Beginn dieses Kurses, wie wichtig Deine Glaubenssätze, also Deine tieferen bewussten und unbewussten Überzeugungen über Dich selbst, die Welt, andere Menschen und das Leben sind und dass von ihnen im Laufe der Jahre Deine gesamte Persönlichkeit und damit auch Dein Schicksal entscheidend mit geformt werden.

Denn über den Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung bestimmen Deine tieferen Überzeugungen über Dich, andere Menschen und das Leben (also Deine Glaubenssätze), wie Du alle Situationen in Deinem Leben, aber auch Herausforderungen, Probleme, Rückschläge, Chancen, das Verhalten anderer Menschen, Dein eigenes Verhalten und alle anderen Aspekte des Lebens interpretierst und bewertest.

Deine Bewertungen, also Deine Gedanken über bestimmte Situationen, Geschehnisse und Momente wiederum bestimmen, wie Du Dich damit fühlst (Deine Emotionen), und sie bestimmen auch Deine körperlichen inneren (biochemischen) und äußeren (Körpersprache) Reaktionen (Dein Körper verrät Dir und Anderen dadurch in vielen Momenten, was Du denkst und fühlst: lässt Du entmutigt die Schultern hängen, quälst Du Dich mit schlaflosen Nächten in einem durch Sorgen und Ängste von Stresshormonen überfluteten Körper oder gehst Du mit aufrechter Haltung lächelnd durchs Leben?).

Und Deine Gefühle, sowie auch Deine Ausstrahlung bestimmen wiederum, wie Du auf Situationen reagierst, wie Du handelst, was Du tust (und auch nicht tust) und was Dir von Deiner Umgebung entgegengebracht wird (Deine Erfahrungen).

Die Erfahrungen die Du auf diese Weise machst, dienen Deinem Gehirn nun als weitere Beweise für Deine bereits bestehende Weltsicht und vertiefen so Deine Glaubenssätze und inneren Überzeugungen weiter...

Fast immer, wenn wir ein Ziel in unserem Leben nicht erreichen können, das für andere Menschen möglich ist, oder sich bestimmte Wünsche für uns einfach nicht erfüllen wollen, die für andere





Menschen kaum ein Problem zu sein scheinen, dann können wir uns sicher sein, dass in uns Glaubenssätze am Werk sind, die unseren Erfolg in dieser Sache verhindern.

Diese Glaubenssätze machen uns klein, blockieren und entmutigen uns – und sie verhindern durch die Kettenreaktion, die sie in uns auslösen, dass wir unsere Ziele erreichen können.

Sie sagen uns zum Beispiel (oft ohne dass uns das bewusst ist) Dinge wie:

- Das schaffst Du sowieso nicht, erspare Dir die Enttäuschung und probiere es gar nicht erst.
- Was solltest Du diesem tollen Menschen schon zu bieten haben, dass er sich mit Dir befassen wollen würde?
- Da habe ich sowieso keine Chance
- Vorsicht: Bei diesen Menschen muss man aufpassen, da kann man nicht vertrauen, die führen nichts Gutes im Schilde
- Auf diese Sache solltest Du Dich auf keinen Fall einlassen, das kann nur schief gehen
- Wenn Du Dich darauf einlässt, droht Dir Gefahr....

Wenn Du in einem Bereich Deines Lebens schon lange feststeckst und einfach nicht vorankommst, dann liegen hier ganz sicher auch in Dir bestimmte negative Glaubenssätze verborgen, die Dich innerlich zurückhalten und Dich so an Deinem Erfolg und Deinem Vorankommen hindern.

Du weißt auch bereits, dass Du Glaubenssätze ändern kannst, indem Du bewusst immer wieder neue Erfahrungen machst, die Deinem hinderlichen Glaubenssatz widersprechen, sodass dieser langsam aufgrund der neuen Beweislage immer mehr an Glaubwürdigkeit verliert und Du ihn irgendwann nicht mehr glaubst, sondern ihn durch die Verinnerlichung Deiner neuen Erfahrungen ersetzt hast.

Bitte denke einmal an einen Bereich Deines Lebens, der Dich immer wieder frustriert und wo Du einfach keinen (oder nur wenig) Erfolg zu haben scheinst, egal wie sehr Du Dich anstrengst:

**Welche inneren Überzeugungen hast Du zu diesem Lebensbereich, wenn Du ganz ehrlich bist?**

Schreibe direkt einmal alles auf, was Dir einfällt, schonungslos ehrlich und am besten, ohne darüber nachzudenken.

Picke dann den Glaubenssatz aus, der die stärkste hemmende und blockierende Wirkung auf Dich hat.





Ich empfehle Dir, diese Lektion zu nutzen, um hier wirklich in die Tiefe zu gehen.

Wir alle haben Glaubenssätze ganz tief in uns vergraben, die uns zutiefst schwächen und blockieren und die so schmerzhaft sind, dass wir sie uns nicht bewusst machen wollen, weil wir fürchten, dann völlig unsere Stabilität und Sicherheit zu verlieren.

Wenn wir uns allerdings von eben diesen Glaubenssätzen befreien und sie endlich als falsch entlarven und durch förderlichere ersetzen, wird uns ein riesengroßer Stein vom Herzen fallen, neue Türen aufspringen und eine unbändige Kraft und Freude in uns freigesetzt werden.

Ich möchte Dich dazu einladen, diese Lektion dazu zu nutzen, einen wirklich schmerzhaften und machtvollen Glaubenssatz auszuwählen, den Du (vielleicht schon seit Deiner frühen Kindheit) mit Dir herumträgst.

Fast jeder Mensch ist mit solchen Glaubenssätzen belastet, der eine versteckt es mehr und der andere weniger gut vor sich und anderen... Du musst Dich also keineswegs schlecht fühlen.

Vielleicht hast Du tief in Dir eine schmerzhaft oder lähmende Überzeugung wie:

Ich bin nichts wert... Ich bin abstoßend... Ich bin keine Liebe wert... Ich bin unfähig... Ich bin zu nichts zu gebrauchen... Ich bin so etwas Schönes nicht wert... Zu mir kommt sowieso nichts Gutes... Schwache Menschen sind verachtenswert... Ich bin unwichtig... Jetzt ist sowieso alles zu spät...

Sei mutig und stelle Dich diese Woche Deinem tiefsten Schmerz und Deiner größten Scham, die vielleicht schon lange in Dir wohnen und lass uns zusammen Deinen schwächendsten Glaubenssatz (Deinen größten inneren Feind) als Illusion enttarnen und durch einen neuen Glaubenssatz für Dich ersetzen, der Dich voranbringt und Dein Leben leicht macht.





Schreibe Dir am besten jetzt schon einmal auf, welcher Glaubenssatz es für Dich ist, der Dich von innen so elementar bedroht, und von dem Du Dich jetzt endlich trennen willst. Im Übungsteil werden wir ihn dann für Dich verändern.

Nun aber wollen wir uns zunächst einmal anschauen, wie ein solcher Glaubenssatz eigentlich konkret entstehen konnte und wie Du ihn in dieser Woche auflösen kannst:

### **Die 5 Beweise, die einen Glaubenssatz in Dir formen**

Irgendwann einmal in Deinem Leben (wahrscheinlich schon sehr früh), bist Du mit einer Meinung zu diesem Thema konfrontiert worden.

Du hast gehört wie Dir jemand gesagt hat: Du bist eben nicht so schlau, oder auch: Bei diesen Menschen muss man vorsichtig sein, das sind böse Menschen, oder auch: Reiche Menschen haben keinen guten Charakter, oder: Besser man hat gesunde Beziehungen als viel Geld auf dem Konto (es wurde also klar: Beides geht nicht, Du musst eines davon wählen). Vielleicht wurde all das auch gar nicht zu Dir direkt gesagt, sondern Du hast gehört, wie andere sich darüber unterhalten haben.

Als Du mit diesen Glaubenssätzen von Anderen zum ersten Mal konfrontiert wurdest, hast Du selbst das noch nicht geglaubt. Du hast diese Gedanken als Meinung aufgenommen und dann stand diese Meinung für Dich im Raum. Du wusstest noch nicht ob sie wahr ist oder nicht, aber Du hast sie zunächst einmal so registriert und angenommen.

Und nun tut das Gehirn etwas Schlaues, das uns sowohl nutzen (beschützen) als auch schaden kann:

Es geht auf die Suche nach BEWEISEN zu dieser Meinung, um zu überprüfen, ob sie wahr ist. Allerdings tut es das nicht unvoreingenommen, sondern bereits von dieser Meinung, die nun über Dich oder die Welt im Raum steht, ausgehend.

Es verhält sich wie ein Spürhund, der darauf abgerichtet wurde, Beweise für die Richtigkeit genau dieser Meinung zu finden.

Und so pickt es zielgerichtet diejenigen Informationen aus der Realität heraus, die den neuen Glauben bestätigen (durch sogenannte selektive Wahrnehmung). Und es interpretiert zusätzlich alle in Deinem Leben später kommenden Situationen so, dass sich die neue Meinung bestätigt (!) und speichert gegenteilige Erfahrungen (Beweise) nicht oder kaum in der Erinnerung ab, da es sie als





unwichtig klassifiziert hat – Ziel (Auftrag) ist ja schließlich, Beweise für den neuen Glauben – und dadurch auch eine Sicherheit darüber, wie die Welt funktioniert - zu finden.

Es nimmt gegenteilige Beweise nicht einmal wahr. Bei diesem Vorgehen ist es eigentlich ganz egal, wie die Realität wirklich aussieht. Dein Gehirn wird Beweise dafür FINDEN, dass diese Meinung richtig ist.

Die Realität hat gegen Deine neue sich bildende Überzeugung also gar keine Chance!

Das bedeutet: Sobald einmal eine solche Meinung im Raum steht, insbesondere wenn sie von Menschen geäußert wird, von denen wir glauben, sie meinen es gut mit uns, oder sie sind vertrauenswürdig, beginnen wir nach Beweisen für die Richtigkeit dieser Meinung zu suchen und wir werden sie definitiv finden!!

Denn wie Du ja weißt, können wir alle Situationen in ganz unterschiedlichem Licht beleuchten und so durch unsere Interpretation der Sache auch genau die Aspekte daran wahrnehmen, die uns in diesem Moment wichtig erscheinen und den Rest ausblenden und ausfiltern.

Wir werden also im Laufe der Jahre durch die selektive Suche unseres Verstandes die Beweise finden, die diese Meinung stützen.

Und nun geschieht etwas Spannendes mit der Meinung, die wir als Prägung in unserem Kopf haben:

Wenn wir durch unsere selektive Suche die ersten 2-3 Beweise dafür gefunden haben, dass diese Meinung richtig ist, haben wir einen Glauben. Und spätestens beim 4. Bis 5. Beweis haben wir eine Überzeugung, also einen festen Glaubenssatz, der von nun an unser Leben bestimmt, und die Ergebnisse, die wir erzielen, massiv mitsteuert.

Wenn wir das Glück hatten, früh in unserem Leben gesagt zu bekommen, dass wir alles schaffen können, was wir uns wünschen, dass wir gewollt sind, dass wir nichts tun müssen um von der Welt geliebt zu werden, dann werden wir im Laufe unseres Lebens die entsprechenden Beweise dafür finden, einen entsprechenden Glaubenssatz ausbilden und dieser wird unser Schicksal formen.

Wenn wir hingegen (bei absolut gleichen Voraussetzungen!) gesagt bekommen haben: Achte darauf, dass Du hübsch anzusehen bist, denn um die Intelligenz ist es bei Dir ja leider nicht so gut bestellt (und ähnlich niederschmetternde Meinungen über uns), dann werden wir auch hier Beweise dafür finden, dass das stimmt, einen entsprechenden Glaubenssatz ausbilden und dieser Glaubenssatz wird unser Leben und unsere Erfolge bestimmen.





Entscheidend ist hier zu verstehen:

Die Realität ist so komplex, dass wir sie niemals vollständig werden begreifen können (und auch kein anderer Mensch).

Deshalb lautet die Frage in Bezug auf unsere Glaubenssätze nicht:

Ist er wahr oder ist er nicht **wahr**?

Sondern sie lautet: Ist er hilfreich oder ist er nicht **hilfreich**?

Und genau hier müssen wir ansetzen, um Blockaden in unserem Leben aufzulösen:

Wir dürfen und können unsere NICHT HILFREICHEN Glaubenssätze verändern!

Das ist keine Flucht vor der Realität, sondern es ist das bewusste, zielgerichtete Beleuchten eines ANDEREN ASPEKTES der Realität!

Du weißt ja: Das worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst... Die Aspekte der Realität, die wir uns ansehen, bestimmen unser Leben.

Deshalb nimm Deine Aufmerksamkeit weg von den nicht hilfreichen Aspekten Deiner Realität (!) und beleuchte immer wieder zielgerichtet diejenigen, die Dich stark und mutig, zuversichtlich, sicher, ruhig und glücklich machen!

Glaubenssätze sind nicht wahr oder unwahr, sondern sie sind entweder Wind in Deinen Segeln oder Gegenwind – und sie können ein so starker Gegenwind sein, dass Du niemals Deine Ziele erreichen kannst.

Deshalb lebe nicht weiter mit hinderlichen Glaubenssätzen, lasse Dich nicht immer und immer wieder von innen von ihnen blockieren, klein machen, zurechtstutzen, entmutigen, verängstigen oder aufhalten. Jeder Glaubenssatz, der Dich zurückhält, muss weg!

Spreng die alten Ketten, die Dich bis heute bewegungslos halten, entscheide Dich für neue Überzeugungen, für Glaubenssätze die Dir RÜCKENWIND geben auf Deinem Weg zum Ziel, verändere nacheinander alle Deine hinderlichen Glaubenssätze in einem bewussten Prozess und werde frei!

Im folgenden Aufgabenteil wollen wir das nun für Dich tun:





## **To Dos für diese Woche:**

### **Aufgabe 1:**

Betrachte nun, wenn Du es beim Lesen der Lektion noch nicht getan hast, den Bereich in Deinem Leben, von dem Du im Moment am meisten das Gefühl hast, dass Du feststeckst und nicht das lebst, was Du Dir wünschst.

Schreibe dann Argumente auf, warum Du Dein Ziel ja gar nicht erreichen kannst. Das offenbart Dir sehr schnell, welche hinderlichen Glaubenssätze Du zu diesem Thema in Dir trägst.

Lies Dir nun Deine Argumente durch und unterstreiche das Argument, das Dir am stärksten und am gewichtigsten vorkommt. Vielleicht steckt auch hinter verschiedenen Argumenten die gleiche, tieferliegende Botschaft. Es ist der Glaubenssatz, der Dich am meisten hindert und aufhält.

Wie schon in der Lektion erwähnt möchte ich Dich ermutigen, hier wirklich an den Punkt Deines größten Schmerzes und Deiner tiefsten Scham zu gehen, hin zu sehen und diesen Glaubenssatz mutig zu verändern. Je mehr Du Dich traust, hier in die Tiefe zu gehen und ins Dunkel Deines Unterbewusstseins zu leuchten, desto befreiender und tiefgreifender wird der Effekt dieser Übung für Dein Leben sein.

### **Aufgabe 2:**

Ändere nun im Laufe der kommenden und letzten Woche Deines Kurses diesen Glaubenssatz wie folgt:

#### **Schritt 1:**

Betrachte Deinen Glaubenssatz, Deine Überzeugung, und sieh Dir an, welche Beweise Du für diesen Glaubenssatz im Laufe Deines Lebens gesammelt hast (mache kurze Notizen in Stichpunkten, nicht zu ausführlich, es geht nur darum, dass Du Dir bewusst machst, wie er in Dir entstanden ist, damit Dir ebenso klar wird: Du bist nicht identisch mit Deinen Glaubenssätzen!), bis Du in Gedanken zurück kommst zu dem Punkt, an dem Du zum ersten Mal mit dieser Meinung konfrontiert worden bist, also der Punkt, an dem Dein Verstand begonnen hat, auf selektive Suche zu gehen um Beweise für diese Meinung zu finden.

Von wem stammt diese Meinung? Schreibe ein kurzes Stichwort auf. Wenn Du Dich nicht an den allerersten Auslöser erinnern kannst, ist das kein Problem. Schreibe dann die früheste Situation auf, an die Du Dich erinnern kannst, in der Du mit dieser Überzeugung konfrontiert wurdest.





### Schritt 2:

Stelle Dir vor, Du wärst wieder an dem Punkt von damals (oder am Punkt Deiner frühesten Erinnerung zu diesem Glaubenssatz) und würdest gerade zum allerersten Mal mit dieser Meinung konfrontiert. Sie ist Dir vollkommen neu.

Du weißt an diesem Punkt noch nicht, ob sie wahr ist oder nicht, Du nimmst sie zunächst einmal nur zur Kenntnis. Diesmal aber tust Du etwas anderes als damals:

Kehre den Prozess ganz bewusst um und gehe nun auf selektive Suche dafür, dass diese Meinung NICHT wahr ist! Sei ein bisschen trotzig und sage: Ich werde Euch beweisen, dass das überhaupt nicht stimmt. Das Gegenteil ist wahr!!

Suche dafür nun mindestens 5 Beweise aus Deinem Leben aus, die beweisen, dass diese Meinung FALSCH und das Gegenteil wahr ist. Noch besser findest Du 10 Beweise.

### Schritt 3:

Schreibe diese Beweise und Deinen neuen, positiven Glaubenssatz, den Du dadurch aufbaust (der also genau das GEGENTEIL aussagt als die Meinung die Du damals gehört hast, und der hilfreich für Dich ist, Dir Rückenwind für Deine Ziele gibt und Dich stark macht!) nun noch einmal übersichtlich und ordentlich auf eine Seite in Deinem Notizbuch:

Notiere oben auf der Seite Deinen neuen Glaubenssatz und darunter alle Beweise die Du in Deinem Leben dafür gesammelt hast.

Das hilft Dir, Dir Deinen neuen Glaubenssatz wirklich einzuprägen und auch alle Beweise die Du dazu gefunden hast, in der Übersicht darunter zu sehen. Mache das wirklich schriftlich und auch besser handschriftlich als elektronisch – am besten eignet sich tatsächlich das gute alte Notizbuch für diese Arbeit – denn handschriftlich Geschriebenes prägen wir uns besser ein als getipptes Wort und Geschriebenes merken wir uns besser als Gedachtes...

Wenn Du möchtest kannst Du die Seite mit Deinem neuen Glaubenssatz und den Beweisen dazu auch in Deiner Wohnung aufhängen oder fotografieren und in Deinem PC oder Smartphone als Hintergrundbild oder Screen Saver einstellen, um sie eine Zeitlang immer wieder zu sehen und an sie erinnert zu werden, sodass sie bald zu Deiner neuen Identität werden...

