



LEKTION 26

Wie Deine Glaubenssätze entstanden sind und wie Du sie veränderst

Wir werden uns in dieser Woche noch einmal konkreter mit dem Verändern von hinderlichen, blockierenden und schwächenden Glaubenssätzen befassen und gemeinsam den ersten Deiner schwächenden Glaubenssätze verändern. Nach der Anleitung, die Du in dieser Lektion erhältst, kannst Du anschließend für Dich auch alle anderen Glaubenssätze in jedem nur möglichen Lebensbereich verändern, die Dich zurückhalten oder Dich am Glücklichein hindern.

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 sie im Laufe der Jahre Deine gesamte Persönlichkeit und damit auch Dein Schicksal entscheidend mit formen.

Denn über den Persönlichkeitskreislauf, den Du in der Basislektion der Akademie kennengelernt hast, bestimmen Deine inneren Überzeugungen über Dich selbst, andere Menschen und das Leben (also Deine Glaubenssätze) darüber, wie Du Situationen, 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 Situationen, Ereignisse, Menschen und Momente wiederum bestimmen, wie Du Dich damit fühlst (sie beeinflussen also stark Deine Emotionen), und sie bestimmen auch Deine körperlichen inneren (biochemischen) und äußeren (körpersprachlichen) Reaktionen. Deine Gefühle wiederum haben einen wesentlichen Einfluss auf Deine Ausstrahlung und Deine Reaktionen auf das Leben und auf das, was um Dich herum passiert.

Und 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 kein Problem zu sein scheint, oder sich bestimmte Wünsche für uns einfach nicht erfüllen wollen, die andere Menschen mit Leichtigkeit leben, dann können wir uns sicher sein, dass in uns negative 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 Dinge wie:

- Das schaffst Du sowieso nicht, erspare Dir die Enttäuschung und probiere es gar nicht erst.
- Was hast Du einem so interessanten Menschen schon zu bieten, dass er sich mit Dir befassen wollen würde?
- Du bist nicht gut genug
- Du bist nicht wichtig
- Da hast Du sowieso keine Chance
- Vorsicht: Bei dieser Art von 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 alten, hinderlichen Glaubenssatz widersprechen – die also genau das Gegenteil beweisen - sodass dieser langsam aufgrund der neuen Beweislage immer mehr an Glaubwürdigkeit verliert und Du ihn irgendwann einfach nicht mehr glauben kannst.

Bitte denke einmal an einen Bereich Deines Lebens, der Dich immer wieder frustriert und in dem 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 innere 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 (und die kommende) dazu zu nutzen, einen wirklich schmerzhaften und machtvollen Glaubenssatz auszuwählen, den Du (vielleicht schon seit Deiner frühen Kindheit) mit Dir herum trägst. Fast jeder Mensch ist mit solchen Glaubenssätzen belastet, der eine versteckt es mehr und der andere weniger gut vor sich selbst und anderen... Du musst Dich also keineswegs schlecht fühlen.

Vielleicht hast Du tief in Dir eine schmerzhafteste 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 darf keine Fehler machen... 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 endlich leicht macht.

Schreibe Dir am besten jetzt schon einmal auf, welche innere Überzeugung (also welcher Glaubenssatz) es für Dich ist, der Dich von innen so elementar bedroht, und von dem Du Dich jetzt endlich trennen willst. Im Übungsteil am Ende der Lektion werden wir ihn dann für Dich auflösen.

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





Die 5 Beweise, die einen Glaubenssatz in Dir entstehen lassen

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

Es kann auch sein, dass andere Menschen Dir gar nicht mit Worten, sondern mit ihren Taten eine Meinung suggeriert haben, die später in Dir zu einer festen Überzeugung wurde. Vielleicht hat man Dir beispielsweise zwar gesagt, Du bist wichtig und Deine Meinung zählt, aber man hat Dich nicht so behandelt. Wie andere Menschen uns – gerade in unseren frühen Lebensjahren – behandeln, prägt sich tief in uns ein und hat mehr Gewicht als die Worte, die man uns gesagt hat.

Als Du damals mit den Glaubenssätzen und Meinungen von Anderen (die man Dir mit Worten oder Taten demonstriert hat) zum allerersten 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 eintretenden 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. Oder 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 die im Raum stehende Meinung richtig ist.





Die Realität hat gegen Deine neue sich bildende Überzeugung also gar keine echte 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 beeinflusst.

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 dafür Beweise finden, dass das stimmt, einen entsprechenden negativen Glaubenssatz ausbilden und dieser Glaubenssatz wird unser Leben und unsere Erfolge für die nächsten Jahrzehnte bestimmen.

Entscheidend ist hier zu verstehen:

Die Realität ist so komplex, dass wir sie niemals vollständig werden begreifen können (und auch kein anderer Mensch). Wir nehmen immer nur einzelne Aspekte der Realität wahr. Die Frage ist nur, welche...





Deshalb lautet die Frage in Bezug auf unsere Glaubenssätze nicht:

Ist mein Glaubenssatz 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 besonders häufig 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! Deshalb 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 gemeinsam 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.

Diese Botschaft 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 sehen und zu verändern.

Je mehr Du Dich traust, hier in die Tiefe zu gehen und ins Dunkel Deines Unterbewusstseins zu leuchten, auch wenn der Glaubenssatz, den Du dort in Dir trägst, womöglich niederschmetternd sein mag, desto befreiender und tiefgreifender wird der Effekt dieser Übung für Dein Leben sein.

Aufgabe 2:

Ändere nun im Laufe der Woche 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 beste 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 zu Deiner neuen Identität werden...

Wenn Du gerne tiefer eintauchen und an Deinen blockierenden Glaubenssätzen weiterarbeiten oder andere innere Blockaden auflösen willst, dann arbeite gerne mit meinen Kursen oder komme auch in die Cosima Sieger Akademie.

Hier kannst Du meine Kurse entdecken und eine schnelle Lösung für Deine wichtigsten Lebensthemen finden:

[DIE COSIMA SIEGER KURSE ENTDECKEN](#)

Hier kannst Du die Cosima Sieger Akademie entdecken und durch die Weiterentwicklung Deiner Persönlichkeit neue Ergebnisse in Deinem Leben erzielen und ein neues Lebensgefühl erschaffen:

[DIE COSIMA SIEGER AKADEMIE ENTDECKEN](#)

