

Welche Glaubenssätze steuern Sie? – im Leben und im Miteinander mit anderen –

Jeder von uns hat eine Menge tief verankerte Überzeugungen über uns selbst und die Welt. Der Wahrheitsgehalt dieser Glaubenssätze wird nur selten überprüft. Sie wirken im Hintergrund und steuern so die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und anderen Menschen umgehen. Sie wirken dabei so, dass wir uns automatisch auf eine bestimmte Art verhalten, ohne darüber nachzudenken.

Finden Sie mit Hilfe dieses Arbeitsblattes heraus, welche Glaubenssätze Ihr Leben und das Miteinander mit anderen Menschen regeln. Und wie sie sich genau darauf auswirken.

Welche Glaubenssätze beeinflussen Sie?

Um Ihnen die Sache zu erleichtern und Anregungen zu geben, habe ich eine Fülle typischer Glaubenssätze für Sie aufgelistet. Bitte kreuzen Sie also an, welche von diesen Sprüchen Sie bestätigen können. Die Glaubenssätze sind immer individuell. Wenn diese Beispiele von Ihren eigenen Formulierung abweichen, korrigieren Sie so, wie es für Sie passt. Ergänzen Sie gern fehlende Sätze am Ende der Tabelle.

Bitte entscheiden Sie sich ganz spontan, ohne Nachzudenken, denn Sie wollen ja auch das was unbewusst im Hintergrund wirkt herausfinden. Und seien Sie ehrlich zu sich!

Geflügelte Worte

	Aug um Aug, Zahn um Zahn.
	Der Klügere gibt nach.
	Das Leben ist kein Zuckerschlecken.
	Das ganze Leben ist ein Spiel.
	Von nichts kommt nichts.
	Manchen fällt es einfach zu.
	Anerkennung muss man sich verdienen.
	Jeder Mensch verdient Anerkennung.
	Ohne Fleiß kein Preis.
	Den Mutigen gehört die Welt.
	Erfolg muss man sich verdienen.
	Manchmal hat man einfach Glück.
	Wenn es gut werden soll, dann mach es lieber selbst.
	Hilfe bekommt, wer danach fragt.
	Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
	Man sollte Feste feiern wie sie fallen.
	Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es schiefgehen.

Man hat es selbst in der Hand, ob etwas gelingt.
Man kann niemandem trauen.
Vertrauen ist mir wichtig.
Verlieren ist keine Schande.
Der zweite Sieger ist der erste Verlierer.
Einer muss Schuld haben.
Es bringt nichts nach dem Schuldigen zu suchen.
Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
Greif nach den Sternen!
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.
Man kann alles im Leben lernen.
Um Erfolg zu haben braucht man starke Ellenbogen.
Begegne den Menschen so, wie sie Dir begegnen sollen.
Jeder kann alles lernen, wenn er will.
Schuster, bleib bei deinen Leisten.

Glaubenssätze über sich und andere

Alle Menschen wollen mir Böses.
Die meisten Menschen sind gut.
Ich bin unwichtig.
Ich bin wertvoll.
Ich muss mich anpassen und darf nicht auffallen.
Ich kann für mich und meine Anliegen eintreten.
Ich bin nicht gut genug.
Ich find mich super!
Keiner liebt/mag mich.
Menschen mögen mich.
Ich bin es nicht wert, geachtet zu werden.
Ich habe Respekt verdient.
Ich bin unwichtig.

NATALIE SCHNACK

COACH FÜR INTROVERTIERTE SOLO-UNTERNEHMER

Ich bin genauso wichtig wie andere.
Ich mache alles falsch.
Ich kann viele tolle Sachen.
Ich muss es anderen recht machen.
Ich stehe zu meiner Meinung.
Ich bekomme keine Aufmerksamkeit.
Ich werde gesehen.
Ich bin von Idioten umgeben.
Jeder Mensch ist einzigartig und faszinierend.
Die anderen meinen es gut mit mir.
Ich werde doch nur ausgenutzt.
Ich muss alles perfekt machen.
Fehler sind menschlich.
Ich bin ein Versager.
Mir gelingt alles.
Ich muss alles sofort erledigen.
Kommt Zeit kommt Rat.
Ich habe immer Pech./Ich werde vom Pech verfolgt.
Ich bin ein Glückskind.
Ich muss immer der Beste sein.
Gut ist gut genug.
Die anderen können das viel besser als ich.
Ich kann alles lernen.
Aus mir wird nie was.
Ich kann alles erreichen.
Ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen.
Ich lerne schnell.
Ich kann die Verantwortung gut abgeben.
Die ganze Verantwortung hängt nur an mir.

Welche Glaubenssätze wirken besonders?

Haben Sie Ihre Glaubenssätze erkannt? Dann steht da oben jetzt eine Vielzahl von Kreuzen. Denn jeder hat viele Erfahrungen gemacht, die sich dann in der Vielzahl vom Glaubenssätze manifestiert haben.

Es gibt jedoch immer ein paar Kern-Glaubenssätze, die besonders stark sind. Das sind die Glaubenssätze, die immer wirken (zum Beispiel „lieber tot als zweiter“ = wenn Sie es nicht ertragen können, wenn Sie nachgeben müssen.) Aber auch Ihre Sicht auf andere Menschen wird natürlich davon beeinflusst.

➡ Wählen Sie nun aus den oben angekreuzten Glaubenssätzen maximal fünf aus, bei denen Sie besonders stark reagieren. Und ich meine besonders stark, das bedeutet, dass Sie entweder aufgebracht, beleidigt sind, aus der Fassung geraten oder jemandem sein Verhalten nicht verzeihen können, wenn diese Glaubenssätze aktiv sind.

Nehmen Sie sich für diese Analyse ruhig Zeit: Markieren Sie mit einem bunten Marker alle Glaubenssätze, die wirklich stark sind, auch wenn das in der Erstausswahl mehr als zehn sind. Und dann wägen Sie diese Auswahl einzeln gegeneinander ab. So können Sie sich auf Ihre fünf einflussreichsten Glaubenssätze fokussieren.

Loten Sie nun in einem weiteren Schritt aus, wie sich diese Glaubenssätze auswirken:

Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir automatisch Situationen und andere Menschen bewerten und auf eine bestimmte, sich wiederholende Art reagieren.

Zum Beispiel:

➡ Halten Sie sich selbst für unwichtig,

Diese Verletzung UND die Bewertung, die wir vornehmen, bestimmt unsere Gefühle (= ich bin sauer) und damit unser Verhalten. Sie sind entweder traurig über die Respektlosigkeit oder werden aggressiv.

➡ Sind uns Werte besonders wichtig, stülpen wir anderen diese Bedeutung auch gerne über. Sagen wir, Durchhaltevermögen ist Ihnen besonders wichtig: Sie behalten Ihre Ziele fest im Auge und lassen sich nicht davon abbringen. Wenn jemand ein anderes Ziel hat, dann erwarten Sie, dass er dafür kämpft. Das Leben ist schließlich nichts für Schwächlinge!

➡ Manche Werte veranlassen uns dazu, uns unterzuordnen. Wenn Ihnen Harmonie besonders wichtig ist, kann das im Extremfall dazu führen, dass Sie Streit nicht aushalten können und daher schnell einlenken, auch wenn es Ihnen nicht gut tut.

Blicken Sie jetzt hinter Ihre fünf mächtigsten Glaubenssätze und fragen Sie sich:

- Über welches Verhalten von anderen regen Sie sich so richtig auf?
- Welche Ihrer wichtigsten Werte wird durch dieses Verhalten verletzt und wie bewerten Sie diese Bewertung?
- Welcher Ihrer wichtigsten Werte stehen Ihrer Selbstbehauptung eher im Wege? In welcher Form?
- Welche Ihrer wichtigsten Werte unterstützen Sie bei Ihrer Selbstbehauptung? In welcher Form?

