

Umgang mit Glaubenssätzen

(Nach Elmar Hatzelmann: Keine Macht dem Stress, 1997)

Anekdote: Ein Asthmatiker wurde in seinem Bett von einem schweren Asthmaanfall überrascht. Es war dunkle Nacht und er befand sich in einem Hotel und meinte, er müßte ersticken. Er stürzte zur Tür, öffnete sie und atmete mehrfach tief durch. Die frische Luft tat ihm gut, und sein Asthmaanfall ließ bald nach. Als er am nächsten Morgen erwachte, stellte er fest, daß er nicht die Tür des Zimmers geöffnet hatte, sondern lediglich die Tür des Kleiderschranks.

Glaubenssätze helfen dabei, das Leben zu organisieren. Sie bestehen meistens aus (un)bewussten Verallgemeinerungen über uns selbst, die anderen, die Welt, von deren Wahrheit wir überzeugt sind. Die Glaubenssätze sind eng mit Werten verbunden und stellen die Regeln dar, wie man diese Werte erreichen kann. Man unterscheidet zwischen Glaubenssätzen, die Möglichkeiten des Lebens erweitern („Das schaffe ich schon“), und solchen, die sie einschränken („Das klappt sowieso nicht“).

Glaubenssätze sind Triebfedern hinter unserem Verhalten; oft hilft schon das Aufdecken und Erinnern, um die destruktiven Gedanken zu entmachten.

Beispiele für (teilweise) negative Glaubenssätze (Märchen über uns oder die Welt):

- * Das werde ich nie lernen.
- * Ich kann mir keine Namen merken.
- * Ich war schon immer schlecht in...
- * Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- * Wenn ich nur mehr Zeit hätte....
- * Wenn ich einen anderen Partner geheiratet hätte...
- * Wer hoch hinaus will, fällt tief.
- * Wer rastet, der rostet.

Sie lernen Ihre eigenen Glaubenssätze kennen, indem Sie spontan die folgenden Worte zu Sätzen ergänzen:

Es ist wichtig, dass.....
Jeder sollte.....
Ich kann nicht... ..
Ich bin zu.. ..
Immer wenn....., dann.....
Ich glaube bestimmt, dass.....
Schon immer.....

Welche Glaubenssätze dieser Art kennen Sie besonders gut aus der eigenen Familie (z.B. Eltern, Großeltern, Tanten, Onkels) bzw. vom Arbeitsplatz:

.....
.....
.....
.....
.....