

GLAUBENSsätze

– TRANSFORMIEREN – DEN WEG FREI MACHEN

HENRY FORD

Ob Du glaubst, du kannst es, oder ob du glaubst,
du kannst es nicht. Du hast immer RECHT!“

BESCHREIBUNG

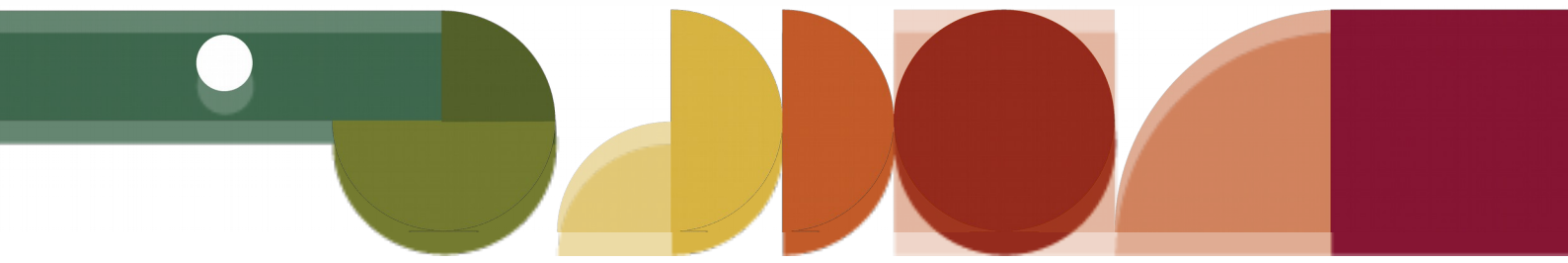
Um Verhalten wirksam zu verändern, kann sowohl die Veränderung der Haltung als auch des Rollenverständnisses hilfreich sein – elementar aber sind die hinter dem Verhalten stehenden Überzeugungen bzw. Glaubenssätze.

Neben den Werten, die Teil des Glaubenssystem sind, sind Glaubenssätze treiber für unsere Handlungen, sowohl im positiven, als auch im negativen Sinne.

Beispiele

Je nach Glaubenssatz bestimme dies unser Leben, in dem sie unsere Sicht auf die Dinge und die damit verbundenen Handlungen positiv unterstützen oder auch einschränken. Stimmen also Glaubenssätze mit unseren Werten und Ziele überein fördern Sie unseren Werdegang, wenn nicht hindern sie uns an unserer Entwicklung und der Erreichung unserer Ziele. D.h. also die Konsequenzen, die ein Glaubenssatz für die Person hat, befördert die Bewertung des Glaubenssystems.

- Glaubenssätze in Bezug auf **Ursachen** >Wir Menschen wollen alles erklären, ist dies aufgrund unserer Komplexität an sich oder der Welt nicht möglich, fühlen wir uns unwohl. Daher versuchen wir solche zu konstruieren. Diese mentalen Konstrukte/Modelle verfestigen sich zwangsläufig und bestimmen mehr und mehr die Sicht der Dinge. „Wer viel Geld verdient, wird automatisch arrogant und verliert seine Freunde!“



- Glaubenssätze in Bezug auf **Bedeutung** > Die Bedeutung, die wir einigen Ereignissen geben, wird oft nur in Bezug auf unser individuelles oder unser gesellschaftlich kollektives Glaubenssystem verständlich. Ein Beispiel ist unser Konzept der Zeit in der westlichen Kultur, die diametral zum Zeitverständnis südlich, fernöstlichem Kulturkreis steht. Eine Verabredung zu einer bestimmten Zeit hat eine andere Verbindlichkeit bei uns als in diesem Kontext.
- Glaubenssätze in Bezug auf **Identität** >“ Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein, ich bin nicht gut genug, ich bin nicht lebenswert“ so oder so ähnliche Sätze sind Glaubenssätze, die die gesamte Person umfassen. Was macht eine Person aus? Was ist sie, was kann sie, was tut sie, wie und wo....? Diese Glaubenssätze auf Identitätsebene sind sehr wirksam und ihre Veränderung anspruchsvoll.

Glaubenssätze erkennt man gut an *Modaloperatoren müssen, sollen, können, (nicht) dürfen...* Ich muss.... Signalisiert oft einen Glaubenssatz und das Hinterfragen führt uns oft direkt in die Welt der Überzeugungen dieser Person, bis hin zu seinen Glaubenssätzen und Annahmen. Das weitere Hinterfragen, was passieren werde, wenn er oder sie das nicht tun würde, löst häufig Irritationen aus. Warum, weil bei genauerem Nachforschen auf diese Frage, das es für diese Vorannahme keine nachvollziehbare oder mindestens keine unumstößliche Begründung gibt. In diesem Fall, ist der Glaubenssatz eine Einschränkung im Weltbild, der den Coachee hinter, seine Möglichkeiten seines Lebens auszuschöpfen.

„Wir nehmen die Welt nur durch schmale Ritzen hindurch wahr. Würden wir es schaffen, die Welt zu sehen, wie sie ist, würden uns alles erscheinen, wie es ist - unendlich!“ William Blake

Glaubenssätze tendieren dazu, sich selber zu bestätigen - in der Art der „Self-fulfilling-prophecy - weil sie sich oft bestätigen, wird die Vorannahme, das es die





einzig mögliche Realität ist, immer unverrückbarer und das Weltbild immer fester.

LITERATURHINWEIS - ich habe mich bei diesen Zeilen bei meinen Kollegen von froschkönig.ch inspirieren lassen.

