



Endlich neue Glaubenssätze - Ändere deine Glaubenssätze (Teil 1)

Jeder Glaubenssatz ist durch übernommene Meinungen oder durch eigene Erfahrungen entstanden. Babys ahmen ihre Eltern oder engsten Bezugspersonen nach und lernen so am stärksten, wie etwas funktioniert. Somit haben wir alle bereits als Babys über die Nachahmung das Wesentliche erlernt und somit ist vieles was wir übernommen haben, nicht wirklich unser. Dennoch ziehen wir entsprechend dem Gelernten dann genau die Dinge an, an die unsere Eltern geglaubt haben. Es reichen hier oft nur 3-4 negative Erfahrungen aus, um dann aus dem Übernommenen ein eigenes festes Glaubensmuster zu speichern.

Auch später gehen wir so vor. Wir glauben nach wenigen negativen Erfahrungen, dass alles Weitere dann auch negativ ist. Zudem richten wir unseren Fokus auch noch genau auf diese Dinge aus, um uns selbst davon zu überzeugen, dass es so ist, wie wir denken und auch erlebt haben. Damit ist dann das Glaubensmuster tief in uns verankert und lässt sich nicht mehr so schnell löschen.

BSP:

Deine Eltern haben sich in deiner Kindheit viel gestritten und geglaubt, dass es keine wirklich gute Beziehung gibt. Du lebst mit diesem Glauben und wirst später Partner anziehen, die deinen unbewussten Glauben bestätigen. Nach drei bis vier negativen Erfahrungen mit einem Partner, wirst du fest daran glauben, dass es keine wirkliche gute Beziehung gibt. Dein Fokus im Außen richtet sich von da an auf die Beziehungen, die nicht funktionieren. Letztendlich bist du felsenfest davon überzeugt, dass es wirklich keine gute Beziehung gibt.

Wichtig:

Um keine neuen negativen Glaubenssätze zu speichern, ist es von größter Wichtigkeit, dass du Erfahrungen als Erfahrungen ansiehst und lediglich den Sinn und Nutzen aus der Erfahrung erkennst. Halte keine negativen Erfahrungen mehr fest und rechne sie schon gar nicht mehr hoch. Wenn es drei- oder vier- oder sogar 10-mal schief läuft, wird es dennoch irgendwann und wenn vielleicht erst beim hundertsten Mal richtig laufen!! Du hast nur daran zu glauben, dass es klappt.

Denke immer wieder daran, dass das Leben deinen Glauben bestätigen wird!!!!



Kleine Trainingsprogramme - Autorenrechte: Sylvia Reifegerste

Um herauszufinden, wo du zurzeit stehst, ergänze die folgenden Sätze:

1. Was willst du in einem Jahr jährlich verdienen?

Betrag in Euro:

Deine spontane Meinung dazu:

Dein heutiger Glaubenssatz dazu:

Deine Überzeugung bzw. was erlebst du im Außen hierzu?

2. Was wirst du in einem Jahr beruflich machen bzw., was wird sich für dich bis dahin verändert haben?

Beschreibung:

Deine spontane Meinung dazu:

Dein heutiger Glaubenssatz dazu:

Deine Überzeugung bzw. was erlebst du im Außen hierzu?

3. Wie sieht es in einem Jahr für dich im partnerschaftlichen Bereich aus?

Beschreibung:

Deine spontane Meinung dazu:

Dein heutiger Glaubenssatz dazu:

Deine Überzeugung bzw. was erlebst du im Außen hierzu?

4. Wie sieht es mit deiner Gesundheit und deiner Vitalität (Sport/Bewegung) in 10 bis 20 Jahren aus?

Beschreibung allgemein:

Beschreibung bezogen auf:

Gehör

Sehschärfe

Falten

Muskulatur

Haare

Körperliches Befinden

Seelisches Befinden

Geistiges Befinden

Deine spontane Meinung dazu:

Dein heutiger Glaubenssatz dazu:

Deine Überzeugung bzw. was erlebst du im Außen hierzu?

5. Wie alt wirst du werden und woran glaubst du, wirst du sterben?

Beschreibung:

Deine spontane Meinung dazu:

Dein heutiger Glaubenssatz dazu:

Deine Überzeugung bzw. was erlebst du im Außen hierzu?

Abschluss

Die Antworten auf diese Fragen zeigen, woran du glaubst und was du künftig erleben wirst. Wünschst du dir andere Ergebnisse, schaue bitte nach, welche neuen Glaubenssätze du benötigst, um in die gewünschte Richtung zu kommen.

5. BSP:

Beschreibung:

Momentan bin ich glücklich, ich kann mir aus heutiger Sicht keine Veränderung vorstellen. Aber alles ist hierfür offen.

Spontane Meinung:

Klar, könnte es mit mir jederzeit in eine andere Richtung gehen. Alles ist hierfür offen.

Heutiger Glaubenssatz:

Ob negativ oder positiv, ist im Prinzip gleichwertig und hängt davon ab in wie weit ich positiv oder negativ drauf bin.

Überzeugung, bzw. was erlebe ich im Außen hierzu

Sehr viel gemischt, hauptsächlich jedoch Paare die sich trennen oder sich kurz vor einem Abschied befinden. Genauso um Partner/innen die auf der Suche nach einer festen Bindung sind.

Hier ist eindeutig zu sehen, dass das vom täglichen Glaubensmuster abhängt und dies vom Wohlbefinden abhängig ist. Solange die Überzeugung immer die Gleiche bleibt, also es dem Partner immer bei der Trennung oder Suche geht, wird es keine neuen Glaubensmuster geben. Dies geschieht erst dann, wenn sich ein neues Bild ergibt. Hierzu könnte folgender Satz tatkräftig mit unterstützen:

Neues Glaubensmuster

Jeder Mensch hat ... als positive Seite und als negative Seite. Ich nehme beide Seiten als gegeben an.

Wenn wir bereit sind, beide Seiten anzunehmen, nehmen wir den Menschen ganzheitlich an. Das bezieht sich auch auf meine positive Seite.... und auf meine negative Seite.... an. Ich nehme grundsätzlich immer beide Seiten an.

