

Reflexion & Transfer: Glaubenssätze erkennen und verändern

Nutzen:

Unsere Wahrnehmung bestimmt, was wir von der Wirklichkeit erleben. »Energy flows where attention goes«. Oftmals »verzerrt« sich dabei der Blick auf unsere Wirklichkeit, weil unsere Wahrnehmung von dem geprägt wird, woran wir glauben. Glaubenssätze, Überzeugungen, tief verwurzelte Einstellungen, Perspektiven oder Paradigmen prägen daher entscheidend unsere mentale Verfassung und unsere Fähigkeit, die Wirklichkeit wahrzunehmen. Wer beispielsweise der Überzeugung ist, selbst nichts wert zu sein, dem wird es schwer fallen, überhaupt Erfolge wahrzunehmen. Wer wiederum glaubt, dass alles im Leben einen Sinn macht, um uns daran zu entwickeln, der wird schwierige Situationen immer als Einladung zum Wachstum sehen. Mit dem Erkennen und der bewussten Wahl unserer Glaubenssätze, Perspektiven und Paradigmen erweitern wir unsere Wahrnehmung und legen den Grundstein für eine »bewegliche«, situationsadäquate mentale Verfassung.

Beschreibung Reflexion: Glaubenssätze erkennen:

Schreiben Sie Ihre Antworten auf.

Allgemein:

- Was/wer hat Sie geprägt? Welche Einstellungen/Perspektiven/Glaubenssätze waren da leitend? Welche sind heute noch dienlich und leitend für Sie? Welche möchte Sie loslassen, um Ihrer jetzigen Situation und Ihrer Grundausrichtung besser gerecht zu werden?
Im beruflichen/sportlichen Kontext:
- Wer hat Ihr Führungsverständnis/Leistungsverständnis geprägt (Vorgesetzte, Familienmitglieder, Lehrer, Trainer etc.)? Welche Einstellungen, Perspektiven, Führungsprinzipien haben Sie von denen übernommen? Wie »harmonisieren« diese heute mit Ihrem organisationalen/sportlichen Umfeld, Ihrer Aufgabe, Ihrem Team, Ihrer Grundausrichtung und ihren Werten?
- Wer sind Ihre Vorbilder in Sachen Führung/Sport? Was schätzen Sie an ihnen besonders? Von welchem »Glauben«, welchen Perspektiven sind diese Menschen getragen? Was möchten Sie davon für sich integrieren? Welche Auswirkungen hat das, wenn es Ihnen gelingt?
- Welche informellen Spielregeln Ihrer Organisationseinheit/Trainingsgruppe würden Sie einem Neuankömmling beschreiben? Wie würden die Sätze zu Ende formuliert werden: »Weil wir glauben, dass ..., wird hier.../lassen wir hier.../fokussieren wir uns hier ¼ etc.«
Ähnliches können Sie für alle anderen Lebensbereiche (wie z. B. die Familie) auch reflektieren.

Beschreibung Transfer: Glaubenssätze verändern:

Vorab noch ein paar Hinweise: Glaubenssätze sind weder gut noch schlecht. Sie können uns nur mehr oder weniger Wahlmöglichkeiten und Flexibilität sowie eine mehr oder weniger offene Wahrnehmung geben. Glaubenssätze sind auch WahrnehmungsfILTER und wir werden verstärkt das wahrnehmen, was wir glauben. Da Glaubenssätze nicht auf Logik angewiesen sind, sind sie auf rein argumentativem Wege auch schwer veränderbar, denn sowohl Zustimmung als auch heftiger Widerspruch stärken sie nur. Wir können sie jedoch anzweifeln, hinterfragen, erweitern, mit Ausnahmen bestücken und vor allem eine Wahl treffen, an etwas Anderes zu »glauben«. Etwas, was uns mehr ermöglicht als das, was wir bisher für wahr hielten. Eines ist sicher, wenn sich unsere innere Perspektive erfolgreich ändert und sich bisher einschränkende Glaubenssätze auflösen oder erweitern, dann ist das spürbar begleitet von deutlichen Gefühlen: schallendes Lachen, erleichterndes Seufzen, plötzliche Verwirrung, erlösende Tränen, Grinsen etc. – in jedem Fall fühlt es sich gut und richtig an! Wenn Widerstand auftritt, lassen Sie den Glaubenssatz lieber noch bestehen, oft hat dieser dann noch stabilisierende Wirkung. Viel Freude!

- Notieren Sie sich einen für Sie hinderlichen Glaubenssatz (ggf. bezogen auf eine Situation, einen Lebensbereich, eine Organisationseinheit etc.).
- Nun machen Sie sich bewusst, welche Folgen es hat, wenn Sie den Glaubenssatz aufrechterhalten: Was passiert dann? Welchen Preis (finanziell, emotional, nervlich, sozial etc.) habe ich in der Vergangenheit dafür bezahlt? Was »kostet« es mich in der Gegenwart? Was wird es mich zukünftig »kosten«, ihn aufrecht zu erhalten?
- Fragen Sie sich weiter: »Was davon will ich nicht?« (Negativvergleich) und »Was will ich stattdessen?« (Positivvergleich)
- Schreiben Sie sich jetzt einen unterstützenden, erweiternden, erheiternden Glaubenssatz auf, der im gleichen Kontext steht und formulieren diesen positiv.
- Achten Sie nun darauf, welche Gefühle die neue Perspektive auslöst und inwiefern sich der Glaubenssatz jetzt stimmig und richtig anfühlt. Wenn sich z. B. etwas in Ihnen sträubt, formulieren Sie um oder fragen sich: »Was ist das Gute daran, wenn ich den alten Glaubenssatz aufrecht erhalte?«
- Sobald der Satz stimmig ist, stellen Sie sich abschließend vor, wie es sich anfühlt, wenn alles aus dem Satz bereits in Erfüllung gegangen ist. Was tritt ein, wenn Sie wissen: auch das ist schon geschehen? Jetzt.
- Ggf. suchen Sie sich dann ein Erinnerungsstück oder ein kleines Ritual, das Sie an den neuen Glaubenssatz immer wieder erinnert.