



Glaubenssätze sammeln

Was glaube ich über mich selbst:

Ich glaube,
ich bin... _____

für mich zählt... _____

mir ist wichtig... _____

mir kommt es darauf an... _____

mir liegt... _____

ich kann... _____

ich darf... _____

ich will... _____

ich muss... _____

Was glaube ich von meinen Mitmenschen?

Ich glaube,
die anderen wollen... _____

die anderen mögen... _____

die anderen dürfen... _____

den anderen kommt es darauf an, dass... _____

die anderen sind... _____

Was glaube ich von dem System in dem ich lebe?

Ich glaube,
dass die Welt... _____

dass Gott... _____

dass unser Dasein... _____

dass der übergeordnete Sinn... _____

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind generalisierte (verallgemeinerte) Aussagen und Annahmen über mich, die anderen und die Welt. Sie sind unsere Leitprinzipien, unsere inneren Landkarten, die wir benutzen, um der Welt Sinn zu geben. Wir haben sie in emotional relevanten biografischen Situationen gebildet oder von anderen übernommen. Sie führen je nach Inhalt zu einer erlebten Bereicherung oder Einschränkung des Denk-, Fühl- oder Verhaltensrepertoires. Glaubenssätze gibt es auf allen logischen Ebenen. Sie werden als Realität erlebt ("So ist es!"). Viele Veränderungsversuche auf der Verhaltensebene werden durch Glaubenssätze auf der Identitäts-/Zugehörigkeitsebene verhindert.

Gemeinsame Glaubenssätze bringen uns ein tiefes Gefühl von Rapport und Gemeinschaft. Menschen wenden viel Energie auf, um die bestehenden Glaubenssätze aufrecht zu halten; manche wollen sogar die Welt verändern, damit Sie wahr werden/bleiben. Zudem dienen die Filterfunktionen des Menschen dazu, ihn vor Informationen zu schützen, die seine Überzeugungen gefährden könnten. (Bsp.: Brandblase nach Eisberührung unter Hypnose). Mehrere Glaubenssätze sind in einem Glaubenssystem organisiert und stärken sich gegenseitig, so dass die Veränderung bei nur einem Glaubenssatz, ohne die anderen auch zu berücksichtigen, schwierig ist. Durch den engen Zusammenhang zwischen Körper und Geist haben unseren Gedanken und Glaubenssätze einen direkten Einfluss auf unseren körperlichen Zustand und umgekehrt. Neurophysiologisch unterscheidet der Körper nicht zwischen Gedanken und der Realität. In den entsprechenden Hirnarealen sind die gleichen Aktivitäten zu beobachten. Die nachweisbare Wirkung von Placebo-Medikamenten macht den Einfluss von Glaubensätzen auf meinen Gesundheitszustand deutlich.