



Zeit für neue MUSTER

„Ich bin unwichtig.“ „Die anderen sind besser als ich.“
 „Ich fühle mich hilflos.“ „Ich bin machtlos.“ „Ich habe
 Schuld daran.“ „Was ich auch tue, es reicht nicht.“
 Kommt Ihnen der eine oder andere Gedanke bekannt
 vor? Meist sind es hinderliche Glaubenssätze, die uns
 immer wieder in denselben Gleisen auf die Lebensreise
 schicken. Aber können wir aus diesen alten Mustern
 ausbrechen, und wenn ja, wie kann das gelingen?

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

FOTO: © ISTOCK - PAUL BRADBURY

Nicht selten bombardieren wir uns mit Selbstvorwürfen, weil uns alte Muster fest im Griff haben. Dahinter stecken Überzeugungen, die wir über uns und das Leben haben. Sie steuern unser Handeln und unsere Gedanken bewusst, aber sehr oft auch unbewusst. Die Psychotherapeutin Dr. Monika Korber beschreibt unerwünschte alte Muster so: „Alte Denk- und Verhaltensmuster sind eine Abfolge von Gedanken, von emotionalen Befindlichkeiten, von Handlungen, die in bestimmten Situationen wiederkehren und uns nützen oder schaden. Muster können bewusst oder nicht bewusst, positiv oder destruktiv sein. Wir ärgern uns, reagieren unangemessen, fühlen uns schlecht, der Tag ist ‚gelaufen‘, Kopfweg, Wut, Magenschmerzen, Ängste, Depressionen etc. können sich dazu gesellen. Wie bei einem fehlerhaften Computerprogramm hängen wir buchstäblich in einer ‚Schleife‘, in einem alten Muster. Unsere Gedanken kreisen, sind in bestimmten Situationen in Bahnen ‚festgefahren‘ und rauben die gute Laune oder den Schlaf. Das kann unter anderem mit

hinderlichen Glaubenssätzen zusammenhängen, wie z. B. ‚Das tut man nicht‘, oder ‚Auf sich zu achten, ist egoistisch‘ oder schlicht ‚Ich kann das nicht‘“.

DIE MACHT DER ÜBERZEUGUNG

Jeder von uns hat bestimmte Glaubens- oder Überzeugungssysteme, die eng mit den eigenen persönlichen Werten verknüpft sind und die unsere Motivation, Entscheidungsfindung und Leistungsfähigkeit erheblich beeinflussen können. Diese Systeme ermöglichen die Entwicklung und Gestaltung von Lebensplänen, Zielen und Bedürfnissen. Glaubenssätze bestimmen unsere Erwartungen, das, was wir über uns, die Realität oder die Welt denken, und sind tief in uns verankert. Das, was wir für wahr halten und das, was wir erreichen können, bildet unsere innere Überzeugung. Sie sind wichtig, weil sie für unser Unterbewusstsein die Welt überschaubarer und einfacher machen. Es gibt positive und negative Glaubenssätze. Negative Glaubenssätze sind Aussagen über vermeintliche Mängel in und

an uns. Sie haben sich als fixe Überzeugungen verfestigt und als Blockaden in uns verankert. Zum Beispiel: „Ich bin nichts wert!“ Wenn Sie diese Überzeugung haben, dann werden Sie sich immer kleiner und wertloser fühlen und diese Unsicherheit auch ausstrahlen.

DER „TALK“ MIT SICH SELBST

Wir führen täglich und pausenlos Selbstgespräche. Keine Sorge, das ist normal! Durch diese inneren Dialoge geben wir uns selbst Instruktionen und beeinflussen unsere Gefühle und Handlungen. Was wir zu uns sagen, bestimmt, ob wir angespannt oder entspannt, zufrieden oder unzufrieden, glücklich oder unglücklich sind. Sind die Aussagen oder Gespräche negativ, fühlen wir uns schlecht, was unser Handeln lähmt. Führen wir jedoch liebevolle oder zuversichtliche Selbstgespräche, dann verspüren wir ein gutes Gefühl und unser Handeln ist freudvoll und positiv. Wenn Sie Ihre Selbstgespräche einmal ganz bewusst beobachten, dann erfahren Sie viel über Ihre ganz

TIPP

UMGANG MIT UNERWÜNSCHTEN ALTEN MUSTERN

- Den Glaubenssatz hinter dem alten Muster enttarnen.
- Alle Gefühle wertfrei zulassen.
- Eine Affirmation finden und diese regelmäßig praktizieren, um sich umzuprogrammieren.
- „Tun als ob“: Wenn es schwer fällt, in eine neue Gedankenrichtung zu gehen, tun Sie so, als ob es Ihnen bereits gelungen ist.
- Hilfreicher Satz: „Ich vertraue darauf, dass das Beste für mich geschieht, auch wenn ich vielleicht noch nicht genau weiß, wie das aussehen soll.“
- Führen Sie ein „Erfolgstagebuch“, in dem sie verzeichnen, was sich positiv verändert. Das motiviert sehr.
- Im Bedarfsfall nicht davor zurückscheuen, sich professionelle Unterstützung zu holen.

Auch wenn Sie wieder in alte Verhaltensmuster zurückfallen, das macht nichts. Seien Sie nicht zu streng mit sich. Haben Sie Geduld. Beginnen Sie einfach dort, wo Sie gerade sind.

persönlichen Überzeugungen und Glaubenssätze. „Wenn ich nein sage, werde ich abgelehnt“, „Ich schaffe das nie!“ und „Ich bin nicht wichtig“ sind nur einige Beispiele für negative Glaubenssätze. Es gibt unzählige von solchen destruktiven Überzeugungen. Eines haben sie jedoch gemeinsam: Sie hindern uns daran, das Beste aus unserem Leben zu machen, haben sie doch einen 100%igen Einfluss auf Erfolg oder Misserfolg.

WOHER KOMMEN GLAUBENSsätze?

Sehr viele unserer Gedanken, die wir denken und viele Worte oder Sätze, die wir aussprechen, sind Glaubenssätze. Unsere Selbstgespräche, unsere inneren Dialoge, all das ist ein Strom von Glaubenssätzen und Affirmationen. Wir benutzen sie praktisch laufend in unserem wachen Leben, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir kommen jedoch nicht mit diesen Denkmustern und Glaubenssätzen zur Welt, sondern erwerben diese im Laufe unserer persönlichen Entwicklung: So durchleben wir von der Geburt bis etwa zum siebenten Lebensjahr eine Periode der Prägung, in der wir alle Ereignisse, Gefühle, Gerüche, Bilder und Geräusche in uns aufnehmen. Viele unserer prägenden Glaubenssätze stammen aus diesen frühen Kindheitstagen. Sie lassen uns zweifeln, zögerlich oder ganz untätig werden. „Buben weinen nicht“, „Mädchen sind immer lieb und brav“, „Du darfst das nicht“ sind typische negative Glaubenssätze frühester Prägung, die auch noch im Erwachsenenalter als eine Art Leitlinie Geltung haben können.

Die hilfreichen Programme in unserem Denken sind die positiven Glaubenssätze. Sie geben Energie und Motivation und helfen, Herausforderungen zu meistern und unsere Ziele zu erreichen.

Eine entscheidende Rolle spielen dabei unsere Bezugspersonen, also zunächst meist unsere Eltern. Sie vermitteln uns verbal und nonverbal ihr persönliches Bild von der Welt. Aus der Botschaft der Eltern, z. B. „Du bist so ungeschickt“ kann leicht ein Glaubenssatz des Kindes über sich selbst werden. Glaubenssätze können aber auch noch im Erwachsenenalter durch eigene, schlechte Erfahrungen entstehen. Wenn eine Frau immer wieder an Männer gerät, die sie betrügen, dann entwickelt sie den Glaubenssatz: „Alle Männer sind untreu.“

Die gute Nachricht ist: Es handelt sich dabei nicht um unumstößliche Lebensregeln, sondern sie können bewusst und gezielt von uns verändert werden. Dr. Korber: „Negative Glaubenssätze können durch konstruktive ersetzt werden, wie z. B.: „Ich kann das noch nicht und jetzt versuch' ich's einfach mal und übe ein wenig“. Alte Muster, die man verändern möchte, brauchen allerdings oft eine Unterstützung, damit sie dauerhaft unterbrochen werden können.“

PRÄGENDE WIRKUNG

Der französische Apotheker Emile Coué machte Anfang des 20. Jahrhunderts eine sensationelle Entdeckung. Er fand heraus, dass die Wirkung der Medikamente, die er seinen Kunden verkaufte, davon abhing, mit welchen Worten er sie über-

reichte. Wenn er dazu sagte: „Mit diesem Medikament werden sie sicher ganz schnell gesund, wirkte die Arznei besser, als wenn er nichts dazu sagte. Auf Grund dieser Erkenntnis entwickelte er folgende Formel, die sich seine Patienten mehrmals täglich halblaut vorsagen sollten: „Es geht mir Tag für Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ Mit dieser Methode erzielte Coué enorme Erfolge. Aus diesen Erkenntnissen entwickelte er die Lehre der Autosuggestion. Er war einer der ersten, der erkannte, dass die gedankliche Selbstbeeinflussung des Kranken entscheidend für die Heilung ist. Emile Coué hatte dadurch zwei grundlegende Erkenntnisse:

- Jeder Gedanke in uns hat die Tendenz, zur Realität zu werden.
- Jeder Mensch ist in der Lage, sein Wohlbefinden durch positive Glaubenssätze zu steigern.

WIR SIND UNSERE GEDANKEN

Ständig kommen und gehen unsere Gedanken, und wir können nicht nicht denken. Das Erstaunliche bzw. Bedenkliche dabei ist: Lediglich drei Prozent →



„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“

Albert Schweitzer

FOTO: © ISTOCK - JACOB WACKERHAUSEN



Mag. Sabine Standenat
www.standenat.at

Komplimente

„Sie tragen ein hübsches Kleid“. „Deine Haare sind wunderschön.“ „Du kannst großartig kochen.“ „Es berührt mich, wie gut Sie Klavier spielen.“ Was passiert, wenn jemand Ihnen etwas Nettes mitteilt? Sagen Sie einfach „Danke“ und freuen sich darüber? Das können interessanterweise nur wenige Leute. Sie werden verlegen, wissen keine Antwort, relativieren das Gesagte oder empfinden es gar als Lüge. Wie ist Ihre Beziehung zu Komplimenten? Eine Klientin von mir sagte einmal: „Wenn mich jemand lobt, löst das ein unangenehmes Gefühl aus – so, als ob ich es nicht verdiene. Und ich versuche dann sofort, die Worte abzuschwächen.“

Ich liebe es, anderen ehrlich gemeinte Komplimente zu machen und erlebe immer wieder folgende Reaktionen: „Das Kleid ist schon uralt und es war auch total billig.“ „Meine Haare sind so dünn, da hält keine Frisur.“ „Das Essen bestand doch nur aus Resten.“ „Ich habe gar kein Talent für das Klavierspiel.“ Ihr Lieben, die Ihr euch in solchen Antworten wiederfindet – lasst es um Gottes Willen stehen, dass jemand euch gut findet. Aber leider gibt es immer noch Menschen, die sich selbst nicht genug schätzen und lieben, um Lob akzeptieren zu können. Sie halten nicht viel von sich, also kann es gar nicht möglich sein, dass andere das tun. Komplimente übers Aussehen oder über bestimmte Fähigkeiten fühlen sich dann irgendwie falsch an. Das bereitet den Menschen in jenem Moment Unbehagen und verhindert, dass sie freundlich darauf reagieren. Kleine Hausaufgabe für alle, die es betrifft:

- Lernen Sie sich selbst wertzuschätzen und positive Aussagen anzunehmen.
- Teilen Sie auch anderen mit, wenn Ihnen etwas gefällt.

Viel Freude beim Üben!

Kontakt: info@standenat.at

sind positive, aufbauende Gedanken! 25 Prozent sind negativ, 72 Prozent sind neutral. Wenn wir uns Gedanken einprägen, dann wird uns dieser Gedanke vertraut, kann zur Überzeugung werden und wirkt schließlich in unsere Worte und Handlungen hinein. Daraus wird verständlich, dass Glaubenssätze und Affirmationen das verstärken, was wir glauben, spüren, sehen oder haben wollen.

Positives und negatives Denken ist in verschiedenen Bereichen unseres Gehirns untergebracht. So sind negative Gedanken im rechten Frontallappen untergebracht. Im linken Frontallappen liegt das Zentrum für unsere positiven Gedanken. Diese beiden Zentren sind verschieden groß entwickelt und zwar je nachdem, wie wir gewohnt sind über uns zu denken. Wenn wir eher optimistisch sind und gerne positiv denken, dann wird das Areal auf der linken Seite größer und stärker entwickelt sein. Unser Gehirn ist ein Anpassungskünstler und passt sich immer dem an, was wir vorrangig tun oder denken. Wenn wir nörgeln, schimpfen oder uns selbst fertig machen, dann wird sich der rechte Bereich des Gehirns rasch vergrößern und uns weiter mit negativen Gedanken bombardieren, währenddessen das linke Areal weiter verkümmert. Wir werden also noch seltener positive Gedanken über andere und uns selbst haben. Wenn wir hingegen beginnen, zu loben, positive Gedanken zu entwickeln, Schönes, Bestärkendes über uns und andere zu sagen, dann werden wir uns immer positiver wahrnehmen und unser Leben wird sich danach ausrichten. So ist eine Umgestaltung unserer Wirklichkeit und unseres Lebens immer möglich! Es ist ganz wesentlich, womit wir unser Gehirn füttern. Wir können durch neue Denkweisen unser Gehirn trainieren und somit die Möglichkeit schaffen, dass unsere Erfahrungen in Zukunft anders verlaufen. Wir löschen quasi alte Programme im Gehirn und schaffen neue.

NÜTZLICHE AFFIRMATIONEN

Positive Glaubenssätze, sogenannte Affirmationen, können uns helfen, mit und über uns selbst in einer positiven und akzeptierenden Weise zu sprechen. Eine Affirmation ist ein selbstbejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken umzuprogrammieren. Indem wir Affirmationen aufsagen, stärken wir uns selbst, bauen eine gesunde

Denkweise auf und verhelfen unserem Gehirn, seinen „positiven Teil“ zu entwickeln. So werden die für uns tatsächlich hilfreichen Glaubenssätze gefördert und verankert. Der Geist wird bewusst auf das gerichtet, was gut tut. Gleichzeitig wirken sie den negativen inneren Dialogen entgegen und man motiviert sich mit Worten.

Achten Sie jedoch immer darauf, dass eine Affirmation positiv formuliert ist: ein „nicht“ oder „kein“, „nie“, „aber“ sollten nicht vorkommen, da sich sonst unser Unbewusstes auf das Negative konzentriert. Sich also zum Beispiel vorzusagen: „Ich bin nicht krank“, wird der Gesundheit nicht förderlich sein. Die Affirmation sollte kurz und prägnant sein, in der Gegenwart formuliert werden und mit Gefühlen unterlegt sein. Auch sollte sich beim Vorsagen der Affirmation Dankbarkeit und Freude einstellen. Wenn das nicht der Fall ist, dann sollten Sie die Formulierung so lange verändern, bis Sie diese Gefühle spüren. Wenn in Ihnen Zweifel, Ängste oder Pessimismus hochkommen, dann sollten Sie auch noch einmal an der Formulierung arbeiten. Allerdings sind Affirmationen auch nicht das Allheilmittel. Dr. Monika Korber betont: „In einer dem jeweiligen Menschen und der Problematik entsprechenden Dosis und Weise angewandt und als zusätzlicher Beitrag können Affirmationen den persönlichen Wachstumsprozess positiv beeinflussen. Sie sind jedoch ein Werkzeug, das, meiner Meinung nach, für sich allein angewandt, erfahrungsgemäß nicht dauerhaft Veränderung ermöglicht“. ♦

KONTAKT

Mag.a Dr. Monika Korber,
BA pth. Psychotherapeutin, Sozial- und
Lebensberatung, Coaching, Mediation,
1090 Wien, Nussdorferstraße 6/18,
Tel.: 069917113377,
Mail: psychotherapie.korber@chello.at

BUCH TIPP



Glaubenssätzen auf der Spur

Wie Sie Ihr Leben selbst
steuern, statt Hirngespinnern
zu folgen

von Nicole Truchsel, Gabal Verlag,
2018, 176 Seiten, € 19,90

Erhältlich bei der Service

Kneippbund GmbH,

Tel.: 03842/217 1822,

E-Mail: service@kneippbund.at