

Glaubenssätze erkennen

„Nichts passiert, außer man tut es. Aber auch „Zulassen“ ermöglicht.“

Störende Glaubenssätze erkennen

Wie in Lektion 1 bereits erwähnt, entsteht unser „Schutzmechanismus“ durch spezielle Glaubenssätze. Glaubenssätze sind bestimmte erlernte Verhaltens-, oder Reaktionsmuster, welche in vielen Situationen unser Leben bestimmen. Diese erlernten Verhaltensmuster sind im Prinzip grundsätzlich als positiv anzusehen, da sie uns z. B. vor Verletzungen oder Enttäuschungen schützen wollen. Einige Glaubenssätze haben allerdings in unserer Entwicklung ihren ursprünglichen Sinn verloren und hemmen uns in unserem Vorwärtkommen.

Dann gibt es noch die Glaubenssätze, welche uns „eingepfht“ wurden (Typisches Beispiel: „Andere können das besser als du“). Diese Glaubenssätze bestimmen unsere Überzeugungen und Meinungen über uns selbst und unsere Fähigkeiten und beeinträchtigen ebenso massiv unser Potential.

Meistens beruht Redeangst ebenso auf einem oder mehreren bestimmten negativen Glaubenssätzen welche genau diese Vorgänge im Körper auslösen wie zum Beispiel Angstgefühle oder Schwitzen. Diese inneren störenden Überzeugungen zu erkennen und dann aufzulösen kann bei Redeängsten sehr effektiv sein.

Wir können uns über seine eigenen Ängste und Selbstzweifel hinwegsetzen, indem wir die störenden Glaubenssätze im ersten Schritt erkennen, dann im zweiten Schritt auflösen und zuletzt durch neue und positive GS ersetzen.

Übung 1: „Störende Glaubenssätze erkennen“

Nehmen Sie sich für diese Aufgabe bitte genügend Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie während der Erledigung ungestört sein können und keine Ablenkung vorhanden ist. Diese Aufgabe kann sich an einigen Stellen sehr unangenehm anfühlen und es kann passieren, dass Sie bestimmte Sätze gedanklich und gefühlsmäßig nicht konkret fassen können oder wollen.

Denken Sie in dem Fall einfach an Ihren Lohn: Mehr innere Freiheit, Wohlgefühl und vor allem der Abbau von Redeängsten.

Ihre Aufgabe konkret: Finden Sie heraus, was Sie an wirklich hemmenden Mustern in sich erkennen. Schreiben Sie also alle negativen und störenden Glaubenssätze in einer Liste auf, welche Sie finden können.

Wenn Ihnen partout einige bestimmte Glaubenssätze nicht einfallen wollen, können Sie diesen alternativ auf die Schliche kommen, indem Sie sich die Frage stellen:

„Welche wiederkehrende qualvollen Gedanken belasten mich in bestimmten Momenten, wie zum Beispiel vor dem Einschlafen?“

Mit diesem kleinen Trick können Sie auch verborgenen negativen Glaubenssätzen auf die Spur kommen und diese dann aufschreiben.

