

# **Negative Glaubenssätze transformieren**

3. Oktober 2021

## **Executive Summary**

Die meisten Menschen tragen Glaubenssätze in sich. Diese entstehen bereits in den frühesten Kindheitsjahren und haben Einfluss auf unser weiteres Leben. Es gibt positive aber auch negative Glaubenssätze. In dieser Arbeit liegt der Fokus auf den negativen Glaubenssätzen und deren Auswirkungen. Denn sie wirken wie eine selbsterfüllende Prophezeiung und verhindern im Zweifelsfall die eigenen, gewünschten Ziele zu erreichen. Ein Beispiel für einen Glaubenssatz ist: Geld verdirbt den Charakter. Wer dies glaubt, wird sich selbst, unbewusst daran hindern, viel Geld zu verdienen.

Ein guter Indikator für Glaubenssätze ist das eigene Leben. Läuft es in einem Lebensbereich über einen längeren Zeitraum hinweg nicht gut, kann dies ein Hinweis auf versteckte Glaubenssätze sein. Kommt man selbst nicht hinter seine Gedankenmuster, lohnt es sich professionelle Hilfe aufzusuchen, beispielsweise in Form eines Coaches. Dieser schafft es durch gezielte Fragetechniken und aktives Zuhören Erfolgsverhinderer ausfindig zu machen und diese dann, gemeinsam mit dem Klienten in positive Glaubenssätze zu transformieren. Da nicht nur negative Gedankenmuster, sondern auch positive wie eine selbsterfüllende Prophezeiung wirken, wird sich das Leben im Folgenden verändern.

Für diesen Transformationsprozess gibt es zahlreiche Methoden. Welche die richtige ist, entscheidet der Klient. Da manche Glaubenssätze tiefer sitzen als andere kann hier eine Menge Geduld und Disziplin des Klienten erforderlich sein. Die Aussicht seine Ziele zu erreichen und sein volles Potential zu leben, sollte diese Mühe aber wert sein.

## Einleitung

„Achte auf deine Gedanken, sie werden zu Worten.  
Achte auf deine Worte, sie werden zu Taten.  
Achte auf deine Taten, sie werden zu Gewohnheiten.  
Achte auf deine Gewohnheiten, sie bilden deinen Charakter.  
Achte auf deinen Charakter, er wird dein Schicksal.  
Achte auf dein Schicksal, denn es bestimmt dein Leben.“<sup>1</sup>

Dieses Zitat von Charles Reade beschreibt, wie Glaubenssätze wirken. Negative Glaubenssätze, innere Überzeugungen, Blockaden, Erfolgsverhinderer, negative Denkmuster, ... Es gibt viele Worte, die beschreiben, was uns Menschen daran hindert unser volles Potential zu leben. Doch letztendlich sind es die Gedanken, die wir über uns selbst denken. Oft sind sie uns nicht mal bewusst, denn sie entstehen bereits in den frühesten Jahren der Kindheit. Und doch wirken sie sich auf die Leistungsfähigkeit aus und darauf, wie Menschen ihre Kompetenzen und Ressourcen nutzen.

Negative Glaubenssätze sind wie Steine in unseren Hosentaschen und unserem Rucksack, während wir versuchen einen Marathon in Bestzeit zu laufen. Es ist unmöglich. Erst wenn wir diesen Ballast loswerden, können wir das angestrebte Ziel erreichen.

Da wir Menschen glauben, was wir denken, sorgen wir unbewusst dafür, dass sich diese Überzeugung im Außen bestätigt. Hat dies negativen Einfluss auf unser Leben ist es wichtig negative Glaubenssätze zu entdecken, diese aufzulösen und in positive Glaubenssätze zu transformieren, damit wir unser volles Potential leben können.

---

<sup>1</sup> Charles Reade

## Wie Glaubenssätze entstehen

Wenn ein Baby auf die Welt kommt, hat es keine Glaubenssätze. Es ist wie ein leeres Blatt Papier. Das Gehirn ist erst zu 25 % mit überlebenswichtigen Grundfunktionen wie Wärme- und Kälteempfinden ausgebildet.<sup>2</sup> Es ist völlig im Vertrauen, dass es geliebt wird, dass es sicher ist und dass die Welt ein sicherer, wunderschöner Ort ist.<sup>3</sup>

99 % der Glaubenssätze entstehen im Kindesalter bis zum 7. Lebensjahr.<sup>4</sup> Sie entstehen durch Erfahrungen mit Bezugspersonen, wie Eltern, Tante, Onkel, Oma, Opa etc. Durch diese Erfahrungen entstehen innere Überzeugungen über Selbstwert und Beziehungen, die zumeist tief im Unbewussten verankert sind.<sup>5</sup>

Dabei ist es nicht so, dass Eltern die Glaubenssätze in die Kinder hineinprogrammieren. Glaubenssätze entstehen im Erleben und stellen den Versuch des Kindes dar, sich die Welt zu erklären.

Beispiel: Das Kind sitzt zu Hause im Wohnzimmer und singt. Die Mutter kommt abends gestresst nach Hause und bittet ihre sechsjährige Tochter nicht mehr zu singen. Sie soll aufhören. Seither singt das Mädchen nicht mehr. Denn sie hat in diesem Moment gelernt, dass sie nicht singen kann. Sie trägt seither den Glaubenssatz in sich: Ich kann nicht singen.<sup>6</sup>

Glaubenssätze beeinflussen die Einstellung zu sich selbst und anderen, was auch dazu führt, dass Verhalten und Entscheidungen beeinflusst werden.<sup>7</sup>

Erfährt das Kind Kritik z.B. von seinen Eltern, dann bezieht das Kind diese Kritik auf sich als Person, auf seinen Wert, nicht aber auf sein Verhalten. So entsteht oft der Glaubenssatz ich bin nicht gut genug, ich bin nichts Wert, ich bin nicht ok, ...<sup>8</sup>

Ein Glaubenssatz kann eine negative, aber auch positive Prägung haben. Beide Pole haben ihre Berechtigung und ihren Sinn. Negative Glaubenssätze wollen uns vor Enttäuschungen schützen. So entstehen aus Glaubenssätzen auch Schutzstrategien. Hierzu später mehr.

---

<sup>2</sup> Stefanie Stahl Podcast

<sup>3</sup> Laura Malina Seiler

<sup>4</sup> Laura Malina Seiler Podcast, Stefanie Stahl Podcast

<sup>5</sup> Stefanie Stahl – das Kind in dir muss Heimat finden




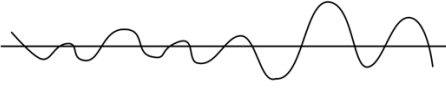

<sup>6</sup> Vgl. Chris Bloom Podcast

<sup>7</sup> Greater

<sup>8</sup> Sabine Bimmler, Podcast Reif für die Couch #87 Der Glaubenssatz: Du bist nicht genug

## Gehirnwellen

Das menschliche Gehirn schwingt in verschiedenen Stadien des Lebens auf unterschiedlichen Frequenzen.

	<b>Gamma:</b> 38 – 70 Hertz, hoher Informationsfluss, anspruchsvolle Tätigkeit	Bewusster Bereich  Informationsverarbeitung: 40 bit/sec.  Unbewusster Bereich  Informationsverarbeitung: 40.000.000 bit/sec.
	<b>Beta:</b> Ab ca. 18 Jahre 13 – 38 Hertz, Wachzustand, auch Stress, Angst, Hektik Informationsverarbeitung: 40 bit/sec	
	<b>Alpha:</b> Bis ca. 15 Jahre 8 – 13 Hertz, leichte Entspannung, Übergang zum oder vom Schlaf	
	<b>Theta:</b> 3 - 6 Jahr 4 – 8 Hertz, Wachtraum, Meditation	
	<b>Delta:</b> 0-3 Jahre 0,1 – 4 Hertz, Tiefschlaf, Trance	

Ein Kind im Alter zwischen 0 und 3 Jahren hat eine Schwingung im Deltabereich (0,1 – 4 Hertz). Das ist bei einem Erwachsenen der Tiefschlaf.

Die menschlichen Grundmuster, also der Glaube darüber wie die Welt ist, prägt sich in den ersten 6 - 7 Lebensjahren. Diese Muster, Strukturen, inneren Überzeugungen beeinflussen dann das ganze Leben und haben Einfluss darauf, wie das Leben verläuft.

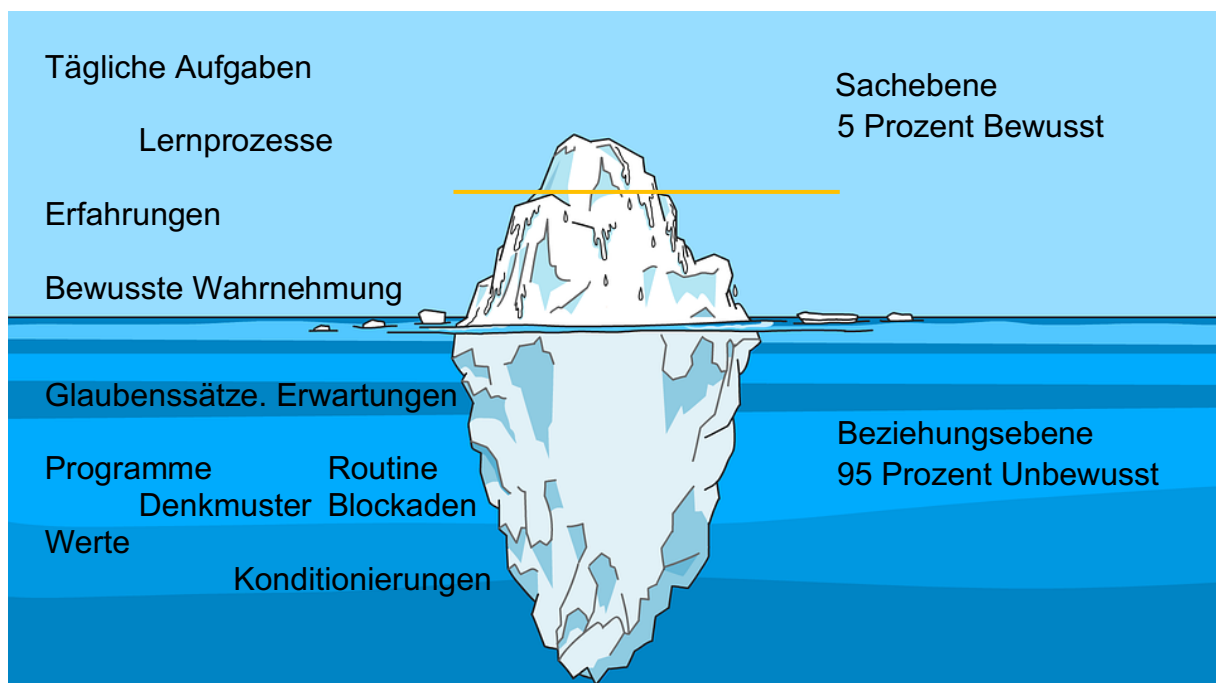
Das Bewusstsein verarbeitet ca. 40 bit pro Sekunde. Das Unterbewusstsein verarbeitet 40.000.000 bit/sec. D.h. ein heranwachsender Säugling nimmt pro Sekunde 1 Mio. mal mehr Informationen auf als ein Erwachsener. Zu diesem Zeitpunkt ist das Ego noch nicht geprägt, d.h. es gibt keine Unterscheidung zwischen dem Kind selbst und der Welt um es herum. Es werden alle Themen wie z.B.

kulturelle Themen, Konflikte der Eltern, ambivalente Informationen, Schmerz, Angst, usw. aufgenommen und zu einem Muster, zu einem System oder zu einer Überzeugung zusammengeprägt, in „so ist die Welt“; Weil es dort nicht gefiltert, nicht bewertet, nicht rational verarbeitet werden kann.

Ein Tag hat 86.400 Sekunden. Das heißt, dass ein heranwachsendes Kind 86.400 x 1 Mio. Informationen pro Sekunde verarbeitet und das für die ersten 6 Jahre.

Das Unterbewusstsein schließt sich nach dem 6. Lebensjahr. D.h. dass das, was in diesen ersten Lebensjahren gelernt wurde, sich als Muster eingepreßt hat und dort bleibt, wie ein Reifenabdruck auf frisch gegossenem Beton.

Die meisten Entscheidungen, die wir treffen, treffen wir nicht mit dem Bewusstsein, sondern mit dem Unterbewusstsein. Dort wo all unsere Blockaden, Überzeugungen, Glaubenssätze, Werte, Konditionierungen, Programme, Erwartungen, Routinen, Denkmuster etc. abgespeichert sind. Das steuert unser Leben.<sup>9</sup>



*Eisbergmodell nach Andreas Bernknecht, DMHarmonics*

<sup>9</sup> Vgl. Andreas Bernknecht DMHarmonics

## Beispiele für Glaubenssätze

### Allgemeine Themen

Negativ	Positiv
Das Leben ist schwer.	Das Leben ist leicht.
Ich bin wertlos.	Ich bin wertvoll.
Ich bin nicht gut genug.	Ich bin gut, so wie ich bin.

### Gesundheit

Negativ	Positiv
Ich kann nicht leicht abnehmen.	Gesund zu leben und zu essen macht mir Spaß.
Ich werde immer übergewichtig sein.	Ich darf schlank sein
Ernsthafte Erkrankungen sind unheilbar.	Gesund sein ist der normale Zustand meines Körpers

### Geld

Negativ	Positiv
Geld ist die Wurzel allen Übels.	Ich liebe Geld und fühle mich wohl, viel Geld zu besitzen.
Wenn ich mehr Geld verdiene, nehme ich anderen etwas weg.	Geld verdienen macht Spaß.
Immer schön bescheiden sein.	Ich lade Wohlstand und Fülle in mein Leben ein.

### Liebe

Negativ	Positiv
Ich bin nicht liebenswert.	Ich bin liebenswert.
Ich verdiene es nicht geliebt zu werden.	Ich verdiene es geliebt zu werden.
Ich bin allein.	Ich bin umgeben von Menschen, die mich lieben.

## Auswirkungen von Glaubenssätzen

Wenn wir glauben, was wir denken, z.B. ich bin nicht gut genug, werden wir unbewusst dafür sorgen, dass sich diese Überzeugung im Außen bestätigt. Dies wird in der Psychologie "selbsterfüllende Prophezeiung" genannt.<sup>10</sup>

Im ressourcenorientierten Coaching stoßen wir an unsere Grenzen, wenn wir auf Glaubenssätze und die dahinter liegenden Schutzstrategien stoßen. Glaubenssätze stellen an dieser Stelle Erfolgsverhinderer dar. Ohne die Glaubenssätze aufzulösen, wird der Klient sein Ziel nicht erreichen.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Vgl. Das Kind in dir muss Heimat finden – Stefanie Stahl

<sup>11</sup> Vgl. Laura Malina Seiler Podcast

### Beispiel:

Michael hat den Glaubenssatz „ich bin liebenswert“.

Dennis hat den Glaubenssatz „ich verdiene es nicht geliebt zu werden“.

### Situation

Beide Männer sind Single. Beide sehen in einem Café ein Paar sitzen was sich küsst.

### Erleben von Michael

Michael wird vielleicht in sich hinein lächeln und denken: was ein schönes Paar. Die beiden passen gut zusammen. Wahrscheinlich frisch verliebt die beiden. Ich freue mich für Sie. Bestimmt laufe ich auch bald mit meinem Traumpartner durch die Stadt. Ich spüre tief in mir dieses Vertrauen, dass ich auch bald wieder einen Partner finde.

### Erleben bei Person B

Dennis spürt einen Stich in seinem Herzen. Er ist neidisch. Seine inneren Dialoge sind: na toll, alle haben eine Beziehung, nur ich nicht. Warum schaffe ich es nicht eine glückliche Beziehung zu führen? Was stimmt mit mir nicht? Wahrscheinlich verdiene ich es nicht geliebt zu werden. Ich bin eh nicht richtig.<sup>12</sup>

### Quintessenz

Durch die unterschiedlichen inneren Überzeugungen werden verschiedene Gefühle hervorgerufen, die wiederum verschiedene Handlungen nach sich ziehen.

Michael wird entspannt und mit aufgerichtetem Körper auf der Bank sitzen, die Sonne genießen und lächeln. Dennis wird eher unentspannt auf der Bank sitzen, den Kopf gesenkt halten und trübe dreinschauen.

Dieses Beispiel zeigt, dass innere Überzeugungen nicht nur Einfluss auf Gefühle haben, sondern auch unsere Körperhaltung beeinflussen.

## **Schutzstrategien**

Stefanie Stahl schreibt in Ihrem Buch „Jeder ist Beziehungsfähig“: „Schutzstrategien sind – zumeist unbewusste – Lösungsversuche, um negative Glaubenssätze und die unangenehmen Gefühle, die sie auslösen, nicht zu spüren.“<sup>13</sup>

Die Schutzstrategien versuchen den angeschlagenen Selbstwert auszugleichen. Mit dem Glaubenssatz: Ich bin nicht genug – wird sich die betroffene Person anstrengen doch noch zu genügen. Alle Handlungen werden versucht richtig oder sogar perfekt ausgeführt zu werden.

---

<sup>12</sup> <sup>12</sup> Vgl. Chris Bloom Podcast – Glaubenssätze auflösen in 7 Schritten

<sup>13</sup> Vgl. Stefanie Stahl



### Beispiele für Schutzstrategien:

- Perfektionsstreben
- Harmoniestreben
- Kind bleiben und Hilflosigkeit
- Delegation von Verantwortung
- Jammern und Klammern
- Konsum und Sucht
- Kontroll- und Machtstreben
- Verweigern und Mauern
- Flucht
- Angriff und Attacke<sup>14</sup>

Alle Menschen bedienen sich mehrerer Schutzstrategien, da immer vermieden werden soll Fehler zu machen. Schwierig wird es erst, wenn die Schutzstrategien das zugrundeliegende Thema nicht verbessern, sondern gar noch verschlimmern.

### Beispiel:

Glaubenssatz „ich bin nicht genug“. Für diesen Glaubenssatz kommt oft die Schutzstrategie Perfektionsstreben zum Einsatz. Dies kann im schlimmsten Fall in einen Burnout führen.<sup>15</sup>

## **Glaubenssätze entdecken**

Im Coaching können Glaubenssätze als Einwände auftreten. Um diese aufzuspüren, eignet sich beispielsweise der narrative Ansatz. Beim Zuhören sollte der Coach auf Formulierungen wie „ja aber, ich bin..., ich kann nicht ..., ich darf nicht..., ich bin es nicht wert..., ich verdiene es nicht..., ich bin schuld..., Alle..., Immer..., Jeder..., Menschen..., die Welt ist..., Gott..., usw. achten, um Glaubenssätze zu entdecken. Auch Wörter wie: immer, niemals, nie, jeder, alle, man, usw. gehören hinterfragt, denn sie sind eventuell Aussagen über tiefe Glaubenssätze.

Die Formulierung „man“ macht deutlich, dass der Mensch sich verallgemeinert und sich nicht im „Ich“ aufhält.

Manche Glaubenssätze sind dem Klienten aber auch schon bewusst. Diese können direkt notiert werden.

Auch können Redewendungen einen Aufschluss über Glaubenssätze geben. Welche negativen Sprüche, Redensarten oder Zitate hat der Klient in seiner Kindheit oft gehört? Z.B. von nichts kommt nichts, wer schön sein will muss leiden, ein Indianer kennt keinen Schmerz, du bist dafür zu dumm, das schaffst du eh nicht, ...

Besonders bei der Ziel- und Auftragsklärung können Glaubenssätze zum Vorschein kommen. Der Klient denkt an sein „Ziel“ (gewünschtes Resultat), erzählt darüber und stellt es sich lebhaft vor, als wäre es schon erreicht. Hier ist es die Aufgabe des Coaches alle inneren Einwände des Klienten zu notieren.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Vgl. Stefanie Stahl – das Kind in dir muss Heimat finden

<sup>15</sup> Vgl. Stefanie Stahl – das Kind in dir muss Heimat finden

<sup>16</sup> Vgl. Verband der Klopfakupressur e.V.

Lebensbereiche, mit denen der Klient unzufrieden ist (Beziehung, Geld, Job, ...), deuten darauf hin, dass dort negative Glaubenssätze existieren. „Welche limitierenden Gedanken haben Sie, wenn Sie an Lebensbereich x denken,“ könnte eine Frage im Coaching sein.

Auf der Spurensuche nach negativen Glaubenssätzen können Emotionen als Sensor dienen. Wenn es uns Menschen schlecht geht, haben wir negative Gedanken. Und diese Gedanken sind meist Glaubenssätze. Hier kann der Klient im Nachgang an das Coaching gebeten werden, seine Gedanken aus der Beobachterperspektive zu betrachten und diese zu notieren. So kann im Laufe einiger Wochen eine Liste mit Glaubenssätzen angelegt werden. Bei dieser Vorgehensweise ist besonders wichtig, dass der Klient aus der Beobachterperspektive auf sich selbst schaut. Nur so kann der Klient Abstand von sich selbst nehmen und sich von außen wahrnehmen.

Dies bietet auch die Möglichkeit den Glaubenssatz und das damit verbundene Gefühl aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Anstatt zu sagen: „Ich bin nicht gut genug“ kann der Klient sagen: „Da ist ein Gefühl von ich bin nicht gut genug“. Dies schafft Abstand zu diesem Gefühl und der Klient identifiziert sich nicht damit.

Eine gezielte Herangehensweise kann wichtige Erkenntnisse bringen und Situationen in ein neues Licht stellen. Vor allem können sie den eigentlichen Kern eines Problems aufdecken. Oft sind akute Probleme Symptome tieferer Kernthemen.<sup>17</sup>

## **Glaubenssätze umkehren**

Einige Glaubenssätze sind hartnäckiger als andere. Manche lösen sich bereits beim Vorlesen auf. Andere brauchen nur ein paar Tage oder Wochen und wieder andere brauchen einfach etwas länger. Schließlich tragen wir diese Überzeugungen auch schon einige Jahre in uns. Mit der im Folgenden beschriebenen Vorgehensweise kann ein Coach seinen Klienten dabei unterstützen alte Glaubenssätze aufzulösen und umzukehren.

### **Schritt 1: Bewusstwerden**

Wie lautet der negative Gedanke konkret, der verändert werden soll? Hier ist der Klient selbst gefragt den Satz einmal konkret zu benennen und idealerweise aufzuschreiben. Ggf. hat der Klient im Vorfeld eine Liste mit Glaubenssätzen erstellt.

### **Schritt 2: Laut vorlesen**

Die Liste der gesammelten Glaubenssätze werden dem Klienten laut vorgelesen. Der ein oder andere Glaubenssatz löst sich bereits auf, wenn der Klient erkennt, wie absurd dieser Satz sich anhört.

### **Schritt 3: Fühlen**

Der Klient soll ins Fühlen kommen. Wie fühlt es sich an, wenn du diesen Gedanken über dich selbst glaubst? Welchen Effekt hat es auf dein Leben, wenn du diesen Gedanken glaubst? Welche Türen blieben bisher verschlossen, weil du diesen Gedanken glaubst? Was hast du verpasst, weil du an diesem Gedanken festhältst?

---

<sup>17</sup> Vgl. Verband der Klopfakupressur e.V.

Hier geht es darum ins Fühlen zu kommen, den Schmerz zuzulassen und sich bei dem Glaubenssatz zu bedanken. Schließlich hat er Jahrelang eine wichtige Aufgabe gehabt. Mit dem Klienten wird nun erarbeitet, dass es keinen positiven Zweck mehr hat, diese Überzeugung beizubehalten und dass es sich lohnt sie loszuwerden.

#### **Schritt 4: Gegenargumente**

Jetzt wird hinterfragt, ob diese Gedanken wahr sind. Es sollten Gegenargumente, Situationen oder Erlebnisse gefunden werden, die dem Unterbewusstsein zeigen, dass die Glaubenssätze nicht real sind. Nur dadurch, dass Glaubenssätze durch die selbsterfüllende Prophezeiung mit Bestätigung gefüttert werden, bleiben Sie bestehen. Fragen können z.B. sein: Ist der Gedanke wahr? Ist der Gedanke wirklich wahr? Kannst du dir zu 100 % sicher sein, dass der Gedanke wahr ist? Hast du vielleicht mal etwas erlebt, dass dir das Gegenteil beweist?

#### **Schritt 4: Umkehrung**

Gemeinsam mit dem Klienten werden nun positive Glaubenssätze erarbeitet, man nennt diese auch Affirmationen. Wichtig ist, dass sie für den Klienten glaubhaft und positiv formuliert sind und keine Negation oder Verneinung enthalten. Zu jedem negativen auf der Liste stehenden Glaubenssatz wird ein positiver formuliert. Wenn es dem Klienten schwer fällt einen Glaubenssatz zu glauben, und das ist wichtig, dann helfen Formulierungen wie: von Tag zu Tag erlaube ich mir immer mehr ... . Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, erkenne ich mehr und mehr, ... Stück für Stück erlaube ich mir ... ,

#### **Schritt 5: Fühlen und Wiederholung**

Der Klient wird nun wieder ins Fühlen gebracht. Wie fühlt es sich an, wenn du diesen neuen Gedanken glaubst? Welche Möglichkeiten liegen darin verborgen, wenn du ab jetzt diesen neuen Gedanken glaubst? Welche Beweise gibt es dafür? Wie fühlt es sich an, mit diesem Glaubenssatz durch dein Leben zu gehen? Der Klient wird gebeten diese neuen, positiven Glaubenssätze (Affirmationen) mehrmals täglich für einige Wochen oder Monate zu wiederholen. Gerne auch laut, so lange, bis der alte Glaubenssatz überschrieben wurde und sich nicht mehr wahr anfühlt. Es reicht aber nicht die Sätze nur laut zu sagen, es ist wichtig in jeden Satz hinein zu spüren. Es fühlt sich am Anfang vielleicht noch etwas ungewohnt an, aber hier gilt: „Fake it till you make it.“ Nach einiger Zeit der ständigen Wiederholung beginnt das Unterbewusstsein die neuen Gedanken anzunehmen und das Verhalten daran anzupassen. So werden auch die neuen Gedanken zur Realität.

#### **Schritt 6: Neue Realität**

Gemeinsam mit dem Klienten werden Bestätigungen für die neuen Gedankenmuster gefunden. So werden diese neuen Gedankenmuster im Gehirn manifestiert. Es bietet sich an, den Klienten einzuladen die neuen Glaubenssätze im Leben auszuprobieren und auf die Reaktionen der Mitmenschen zu achten. Hierbei sollte ein besonderer Fokus auf positive Bestätigung gelegt werden.

## Weitere Möglichkeiten Glaubenssätze zu transformieren

Nicht für jeden Klienten ist die oben beschriebene Vorgehensweise die richtige. Gut, dass es so viele Wege gibt Glaubenssätze aufzulösen, wie es Wege nach Rom gibt. Hier einige Beispiele für weitere Methoden zur Bearbeitung von Glaubenssätzen.

### The Work von Byron Kathie

Mit the work werden in einem meditativen Zustand mit Hilfe von vier Fragen Überzeugungen überprüft, hinterfragt und mit Umkehrungen negative Gedankenmuster in positive umgewandelt. Die vier Fragen lauten:

- Ist das wahr?
- Kannst du dir absolut sicher sein, dass das wirklich wahr ist?
- Wie reagierst du...? Was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Wer wärst du ohne diesen Gedanken?<sup>18</sup>

### Klopfakupressur (EFT, TFT, MET,...)

Dies ist eine Methode der energetischen Psychologie, bei der durch das Beklopfen von Meridianpunkten alte Blockaden aufgelöst und neue Gedankenmuster verankert werden können. Nachdem der Klient einmal die Klopffolge verinnerlicht hat, kann er diese Technik auch allein anwenden. Der Coach wird im Prozess herangezogen, um weitere Themen und Gefühle aufzudecken, an die der Klient alleine nicht herankommt.

### NLP

Im NLP (Neurolinguistische Programmierung) gibt es verschiedene NLP Formate um Glaubenssätze zu bearbeiten. Beispielsweise:

Belief in Zweifel, Re-Imprint, Symptom-Reframing / Six-Step Reframing, Moment of Excellence, Identity Process.<sup>19</sup>

### Meditation

Während der Meditation schwingt das Gehirn auf 4 - 8 Hertz. Das entspricht der Frequenz auf der das Gehirn bei 3 – 6-Jährigen schwingt. So erhalten wir Zugang zum Unterbewussten. Während der Meditation werden die Gedanken achtsam beobachtet und können aktiv in positive Gedanken transformiert werden. Wie fühlt sich ein Leben mit diesem positiven Glaubenssatz an? Dies sollte so genau wie möglich erlebt und visualisiert werden. Unser Gehirn kann nicht zwischen Wahrheit und Vorstellung unterscheiden. D.h. das wiederholende Erleben des neuen, positiven Gedankens hilft dabei neue Autobahnen im Gehirn zu bauen und die neuen Glaubenssätze so zu verankern. Dank der Neuroplastizität des Gehirns lässt sich dieses neue Gefühl im Zellgedächtnis abspeichern und neue Synapsen Verbindungen werden geschaffen.

---

<sup>18</sup> Byron Kathie – the work

<sup>19</sup> Vgl. Trageser, Waltraud (2009)

## **EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und Wingwave**

Bei der EMDR und bei der Wingwave Methode wird das Gehirn durch schnelle Augenbewegungen in eine „wache“ REM-Phase, also die Tiefschlafphase versetzt, so dass die Hirnwellenfrequenz von 0,1 – 4 Hertz erreicht wird. Bei dieser Frequenz hat man Zugriff auf das Unterbewusstsein. Mit dieser Methode können mentale Blockaden gelöst werden.<sup>20 21</sup>

## **Hypnose**

Bei der Hypnose versetzt der Coach oder Therapeut den Klienten in eine Trance. Das Gehirn befindet sich dann im Deltawellenzustand bei 0,1 – 4 Hertz, also dem Zustand der dem Gehirn eines 0 – 3-Jährigen entspricht. In diesem Zustand erreicht man das Unterbewusstsein, dort wo die Glaubenssätze gespeichert sind. Durch diesen Trancezustand kann der Therapeut in der Hypnosesitzung herausfinden, welche Ursache es für den jeweiligen Glaubenssatz gibt und durch Suggestionen negative Glaubenssätze gegen positive austauschen.

## **Fazit**

Manchmal stehen wir uns selbst im Weg, so heißt es in einer Redewendung. Und manchmal sind es unsere Glaubenssätze, die dies für uns übernehmen. Wer der inneren Überzeugung ist, Geld ist die Wurzel allen Übels, wird unbewusst dafür sorgen, nicht reich zu werden.

Die wohl größte Aufgabe liegt darin Glaubenssätze zu entdecken. Um diese aufzulösen, gibt es viele verschiedene Möglichkeiten. Neben den hier gezeigten Methoden gibt es noch viele weitere, mit denen sich negative in positive Glaubenssätze verwandeln lassen.

Auch wenn es sich womöglich anstrengend anhört Glaubenssätze zu transformieren und viel Selbstdisziplin, Geduld und Willenskraft benötigt, so ist die Belohnung, das Ausleben seines vollen Potentials und die Steigerung der Lebensqualität, alle Mühe wert.

---

<sup>20</sup> <https://www.sandrajakisch.coach/wingwave>

<sup>21</sup> [https://www.aerzteblatt.de/archiv/148764/Eye-Movement-Desensitization-and-Reprocessing-\(EMDR\)-Eine-ungewoehnliche-Form-der-Psychotherapie](https://www.aerzteblatt.de/archiv/148764/Eye-Movement-Desensitization-and-Reprocessing-(EMDR)-Eine-ungewoehnliche-Form-der-Psychotherapie)