Das können die Anderen besser!
Alte Glaubenssätze loslassen!

https://youtu.be/9ZcufvKQp14

„Entmachte“ alte Glaubenssätze und „eingeimpfte“ Überzeugungen.
So stärkst du SW, SB, LF und LG!

Du stärkst SW=Selbstwert, SB=Selbstbewusstsein, LF=Lebensfreude und LG=Lebensglück, wenn du die hinderlichen Glaubenssätze durch förderliche Glaubenssätze ersetzt!

Ein wichtiger Schritt auf deiner Entwicklung zu einem erfüllten und glücklichen Leben ist es, zu entdecken, welche „Überzeugungen“ dir „eingeimpft“ wurden und die hinderlichen zu „entmachten“!

Wenn du dich selber oft **abwertest** *und dich minderwertig fühlst, hat dich dein* **Inneres Kind** *mit* **alten Glaubenssätzen** *noch ganz schön im Griff!*

Beim spontanen Gedanken, „*Das können die Anderen besser*!“, ist ein alter Glaubenssatz aktiv. „Jemand“ hat dir deine Glaubenssätze „**eingepflanzt**“. Ein Glaubenssatz entsteht, wenn man dir als Kind einredet: „**SO bist DU!“ - „SO sind die Anderen!“- „So ist die Welt!“- „So ist das Leben!“**. Als Kind kannst du gar nicht anders, du glaubst „ES“ und verinnerlichst „ES“ als eigene Überzeugung, als Glaubenssatz, als Belief. Das ist der natürliche Prozess der Erziehung und Entwicklung.

Wenn ein Glaubenssatz aktiv ist, dann wird in der aktuellen Situation nicht **gecheckt** und überlegt, **ob das hier und heute stimmt**, sondern es läuft **automatisch** eine **Bewertung**. Es läuft jedoch SO automatisch und mit so fester Überzeugung, dass du es stur und steif behauptest, auch wenn deine Freunde sagen: „*Das schaffst du!*“ „*Das kannst du sicher!*“ „*Das stimmt ja nicht immer!*“ „*Was redest du dir da ein!*“ „*Warum kannst du nicht?*“ Eher streitest du und „beweist“ du mit allem Möglichen. **Wenn du „streitest“,** ist garantiert ein **Glaubenssatz** aktiv.

Problematisch ist es deshalb, weil **in unserer Kultur** ganz häufig immer wieder AUCH die folgenden Überzeugungen und Glaubenssätze vermittelt werden:

- Das können die anderen besser
- Du bist nicht gut genug
- Du bist nicht wichtig
- Erst die Arbeit, dann das Spiel
- Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben
- Erfolg macht einsam
- Keiner nimmt mich ernst
- Niemand mag mich
- Frauen sind...
- Männer sind…
- Die Welt ist …ungerecht, unfair, gemein,…
- Das Leben ist …schwierig, ein Kampf, kurz und besch…,

- Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach
- Was Hänschen nicht lernt…
- Einen alten Baum verpflanzt man nicht
- Ohne Fleiß kein Preis
- Geld verdirbt den Charakter
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz
- Den Letzten beißen die Hunde
- Schuster, bleib bei deinem Leisten
- Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
- Ordnung ist das halbe Leben
- Ich habe immer Pech
- Mich nimmt nie jemand ernst
- Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder
- Vorsicht ist die Mutter der …
- …….

Alle diese Sätze und Überzeugungen sind **eindeutig hinderliche** Glaubenssätze! Diese Glaubenssätze hindern uns, erfüllt und glücklich zu leben!

Jeder Mensch hat in seiner Erziehung auch solche Glaubenssätze mitbekommen. Diese Sätze sind für ihn **„wahr", weil in das Hirn „eingraviert"** Und unser inneres Kind, das uns das ganze Leben lang auch begleitet, „**schreit**" in Alltagssituationen: „So bin ich!" „So ist das!". UND: Diese Glaubenssätze sind so lange wirksam, solange sie nicht **aktiv verändert werden, solange sie nicht durch förderliche Glaubenssätze ausgetauscht werde!**

Heute bist du „groß", heute bist du Erwachsen und heute kannst du liebevoll dein inneres Kind trösten und dich **in Selbstvertrauen und Selbstsicherheit hinein entwickeln.**

Die wichtige Aufforderung für ein erfülltes und glückliches Leben heißt:

Behalte die förderlichen Glaubenssätze und verändere die hinderlichen!

Förderliche Glaubenssätze sind:

- für mich wird gesorgt
- ich werde geliebt
- ich bin wertvoll
- ich genüge
- ich bin schön
- ich bin willkommen
- ich werde gefördert
- ich werde satt
- ich bekomme genug
- ich habe ein Recht auf Freude
- ich darf Fehler machen
- ……
- ich habe Glück verdient
- ich bin klug
- das Leben ist leicht
- ich darf ich sein
- ich darf auch mal jemand zur Last fallen
- ich darf mich wehren
- ich darf meine Meinung haben
- ich darf fühlen
- ich darf mich abgrenzen
- ich schaffe das

Wenn du viele dieser Sätze und Überzeugungen in dir hast, lebst du entlastet und unterstützt.

Müssen wir mit unseren anerzogenen Glaubenssätzen leben? Sind wir unserer Erziehung und damit unserem Schicksal ausgeliefert? NEIN!

Du hast die Möglichkeit, hinderliche Glaubenssätze, hinderliche Überzeugungen zu „**entschärfen**". Du kannst als Erwachsener neue, „**förderliche**" Glaubenssätze festzulegen und neu „**installieren**". Das ist nicht ganz leicht, weil ja diese **Muster „uralt**" sind und in unserem Hirn fest verankert sind! Aber eine Veränderung ist möglich! Tu etwas und hab Geduld und **Ausdauer**.

Mit diesen 4 Schritten funktioniert der Prozess: Du brauchst dazu Ruhe und eine Phase, wo du gut, wohlwollend, liebevoll mit dir unterwegs bist,

Schritt 1: Erkennen, Entdecken
A) Suche Erinnerungen: Wo gibt es bei mir „automatische" Abläufe, automatische Bewertungen, automatische Entscheidungen, die nicht wünschenswert, nicht ideal sind? Wo gibt es öfter Streit?
B) Suche in dir Sprichwörter, Sätze deiner (Groß)Eltern. Welche Sätze habe ich stets parat? Welche „alten Überzeugungen, welche alten Glaubenssätze" sind für mich hinderlich?

Schritt 2: **Annahme**
Nach dem Entdecken kommt **das Annehmen**. Jetzt heißt es: liebevolle hinspüren, liebevoll hindenken. Ok. Da ist ein altes Muster bzw das sind alte Muster. Welche davon möchte ich jetzt durch förderliche Glaubenssätze ersetzen**?**

Schritt 3: Ersetzen
Arbeite mit jedem einzelnen Satz, den du verändern möchtest.
Wie heißt der alte Satz? Durch welchen neuen, förderlichen Glaubenssatz möchte ich ihn **ersetzen**?

Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Hinderlich ist der Satz: „**Das können die anderen besser!"** Hilfreich, **förderlich wäre** z.B. der (Glaubens-)Satz: „***Ich habe viele Stärken!"*** *Oder* „***Ich habe schon viel in meinem Leben geschafft!***"
Formuliere ganz genau den Satz, der für dich eine wünschenswert, hilfreich und genau deinen Vorstellungen entspricht.

Schritt 4: Vertiefen, verinnerlichen
Jetzt ist es deine Aufgabe, diesen neuen Satz zu einem neuen Glaubenssatz zu machen. Er muss so **„tief" verankert** werden, dass er dir in der ersten Zeit **gleichschnell einfällt**, wie der alte Satz. Ziel ist es, dass dieser neue Glaubenssatz einmal ein neuer Automatismus wird. Das ist der Veränderungsprozess. Hab Geduld und Ausdauer; es lohnt sich.
Beschließe, diese neue Überzeugung zu leben, **wiederhole** den Satz, schreib dir **post'it**, mach eine **Affirmation** daraus… Tu alles, was dir hilft, diesen erwünschten neuen Satz zu verinnerlichen! (unsere **Neuroplastizität** ermöglicht es uns!!)

Glaube an dein Selbstwirksamkeit, Stärke deine **Selbstermächtigung** und sei überzeugt, du schaffst solche Veränderungsschritte!

Selbsteinschätzung:

- **Wie viel hast du über deine Glaubenssätze schon nachgedacht?**
- **Hast du schon einige hinderliche ersetzt durch förderliche?**
- **In welchem Lebensbereich, in welchen Situationen gibt es öfter Unerfreuliches? Wäre da ein Check der dahinterstehenden Glaubenssätze sinnvoll?**

Schlusssatz = Zentrierender Gedanke:

Für mein erfülltes und glückliches Leben brauche ich förderliche Glaubenssätze.

Ich will achtsam sein, wo noch alte Überzeugungen aus meiner Kindheit mich immer wieder hindern an meinem Lebensglück und meiner Lebensfreude.