

# ÜBUNG: GLAUBENSSÄTZE

---

MIKE MANDL

[www.mikemandl.eu](http://www.mikemandl.eu)

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



[www.facebook.com/mike.mandl](https://www.facebook.com/mike.mandl)

[www.instagram.com/mikemandl](https://www.instagram.com/mikemandl)

[mikemandl@me.com](mailto:mikemandl@me.com)

# ÜBUNG: GLAUBENSSÄTZE ERKENNEN

**1.) GLAUBENSSÄTZE ERKENNEN:** Markiere alle Glaubenssätze aus der nachstehenden Liste, die du als Kind sehr häufig gehört hast und die im Laufe deines Lebens regelmäßig in deinem Denken präsent geworden sind. Ergänze die Liste gerne um die Glaubenssätze, die bei dir aktiv sind, aber in der Liste fehlen. Entscheide dich schnell und spontan. Viele Glaubenssätze haben die gleiche Ursache und eine ähnliche Bedeutung und lassen sich einem Kernglaubenssatz zuordnen.

**2.) DIE DREI „STÄRKSTEN“ GLAUBENSSÄTZE FINDEN:** Wähle aus allen markierten Glaubenssätzen diejenigen aus, die am stärksten etwas in dir auslösen, ob ein Verneinen, Ärger oder andere Emotionen spielt dabei keine Rolle. Erstelle eine Liste mit den drei „stärksten“ Glaubenssätzen. Versuche anschließend herauszufinden, ob diese Glaubenssätze für dich Blockaden oder Antreiber darstellen. Blockierende Sätze untergraben die Motivation, irgendetwas an der Situation zu ändern. Sie negieren die Hoffnung auf Besserung und können auch der Rechtfertigung eigener Schwächen dienen. Antreiber mobilisieren Energien, können einen Menschen aber auch unter Druck setzen bzw. dessen Ressourcen aufbrauchen, wenn sie sehr stark ausgeprägt sind. Zudem verhindern sie das Erlangen von Zufriedenheit, da es ja „immer weitergehen muss“. Markiere die jeweiligen Sätze mit B (Blockade) oder A (Antreiber).

**3.) GLAUBENSSÄTZE VERSTEHEN:** Nimm dir Zeit, deine Glaubenssätze zu verstehen. Wichtig ist es, die Glaubenssätze nicht als „Feinde“ zu betrachten. Für irgendjemanden waren sie irgendwann einmal wertvolle Orientierungshilfen. Analysiere jeden Satz auf Basis der Fragen - mache am besten handschriftliche Notizen.

- Woher stammt dieser Satz? Welche Personen haben ihn oft verwendet?
- Wie hat dieser Satz das Leben dieser Personen beeinflusst?
- In welchen Lebensbereichen beeinflusst dich dieser Satz stark?
- In welchen Situationen hat dich dieser Satz stark beeinflusst?
- Stimmt dieser Satz in allen Fällen?
- Meinst du, dass dieser Satz heute noch zu dir passt?
- Was sind die Kosten dieses Satzes?
- Wie sehr überzeugt auf einer Skala von 0-10 bist du von diesem Satz?
- Stelle dir vor, ein/e Freund/in hätte dein Problem. Was würdest du ihr/ihm raten?

**4.) DAS RESONANZPRINZIP:** Unsere Glaubenssätze bilden unser Glaubenssystem. Unser Glaubenssystem bestimmt, mit welchen Situationen und Erfahrungen wir in der Außenwelt in Resonanz gehen. Wir sprechen diesbezüglich vom Resonanzgesetz. Glaubenssätze werden rasch zur selbst erfüllenden Prophezeiung, indem man den eigenen Beliefs folgt und auch entsprechende Reaktionen im Umfeld bewirkt oder sucht. Glaubenssätze beeinflussen außerdem unser Erleben, Fühlen und Handeln. Beobachte mithilfe eines Tagesbuches zwei Wochen lang, welche Situationen du aufgrund deiner drei „stärksten“ Glaubenssätze selber kreiert hast bzw. in welchen Situationen dich deine Glaubenssätze steuern. Beantworte auch folgende Fragen:

- Mit welchen Glaubenssätzen wären diese Situationen für dich fruchtbarer gewesen?
- Wie hätten sich diese Situationen auf Basis der fruchtbareren Glaubenssätze weiter entwickelt?

**5.) BEWEISE DIR DAS GEGENTEIL:** Glaubenssätze sind Glaubenssätze und nicht die Realität. Diese hat dir schon oft das Gegenteil bewiesen. Finde diese Beweise heraus und schreibe sie nieder. Suche dir zu jedem deiner drei „stärksten“ Glaubenssätze 15 Gegenbeweise. Als Beispiel: Wenn einer deiner Glaubenssätze lautet „man bekommt im Leben nichts geschenkt“, dann notiere 15 Situationen, in denen du vom Leben sehr wohl reichlich beschenkt worden bist.

**6.) GLAUBENSSÄTZE UMSCHREIBEN:** Nimm deine drei „stärksten“ Glaubenssätze her und formuliere sie derart um, dass sie eine Art Idealzustand für dich darstellen. Diese neu formulierten Sätze musst du am Anfang nicht glauben, es kann sogar sein, dass sie Widerstand hervorrufen, das liegt in der Natur der Sache, schließlich sind die alten Glaubenssätze ja noch nicht verschwunden. Wer sich das ganze Leben als wertlos empfunden hat, wird sich durch den Satz „ich bin wertvoll“ nicht sofort besser fühlen. Am besten ist es, Gedanken, Widerstände und Zweifel bei Formulieren einfach beiseite zu lassen und pragmatisch den bestmöglichen Satz niederzuschreiben. Wichtig ist dabei: Konkrete, klare, knappe Sätze. Vermeide in dem Satz „wollen“. Denn wenn der Satz „Ich will erfolgreich sein“ lautet, dann „bist“ du nicht erfolgreich, sondern wirst es immer „sein wollen“. Verneinungen sind ebenfalls nicht günstig, weil es schwer ist, NICHT an den berühmten rosa Elefanten zu denken.

**7.) DER BEWUSSTE FÜHLFAKTOR:** Ein Satz alleine reicht natürlich nicht aus, um grundlegende Verhaltensmuster zu ändern. Dazu braucht es zwei Komponenten: Zeit und Emotionen. Uns stark bestimmende Glaubenssätze haben sich meist ebenso aufgrund dieser Komponenten in uns eingepreßt.

*Als kleines Beispiel ein sehr weit verbreiteter, jedoch kritisch zu betrachtender Glaubenssatz: „Nicht für die Schule, für das Leben lernen wir.“ Dieser Glaubenssatz wird gerne während der gesamten Schulzeit wiederholt. Von Eltern, Lehrern etc... Zudem hat sich dieser Satz auch schon einen fixen Platz im kollektiven Bewusstsein gesichert. Das ist der Zeitfaktor. Verstärkt wird dieser dadurch, dass gute Noten meist positive, schlechte Noten meist negative Reaktionen und Emotionen hervorrufen. Das Resultat: Wir lernen, dass man auch für seine eigene Person völlig unpassende Sachen lernen „muss“, weil man sie im Leben einmal brauchen „könnte“. Und das „Muss“ ist im Lernen stark enthalten. Weil wir „lernen müssen“, um es zu etwas zu bringen.*

Daher: Geduld, das Ändern von Glaubenssystemen braucht seine Zeit. Und eine emotionale Verstärkung, sprich Situationen, in denen der neue Satz positive Gefühle hervorruft. Das müssen nicht immer reale Situationen sein, diese Situationen können auch visualisiert werden. Wer zum Beispiel seinen Satz „Ich bin nichts wert“ in „Ich bin wertvoll“ ändert, könnte sich pro Woche dreimal mit Kleinigkeiten und genau dieser Grundhaltung belohnen und beschenken. Oder sich für die kommende Woche drei Situationen visualisieren, wo man durch diesen Satz in den jeweiligen Situationen ein sehr positives Gefühl erlebt. Versuche diesbezüglich zu jeden deiner drei Sätze eine klare Strategie für zwei bis drei Situationen pro Woche zu entwickeln.

- Zwei bis drei bewusste Situationen pro Woche auf Basis des neu formulierten Glaubenssatzes
- Mindestens zwanzigmal pro Tag sich den Satz beim Einatmen laut innerlich vorsagen, das entsprechende Gefühl dazu aktivieren, anschließend die Luft kurz anhalten und den Satz innerlich wirken lassen.

## Glaubenssätze aus Beruf und Alltag

---

1. Ich bin wertlos./Mein Leben ist wertlos.
2. Das Leben ist anstrengend.
3. Ich bin hässlich.
4. Ich bin nicht gut genug.
5. Keiner liebt/mag mich.
6. Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.
7. Ich bin unwichtig.
8. Von nichts kommt nichts.
9. Ich hasse mich.
10. Ich mache alles falsch.
11. Ich bekomme keine Anerkennung.
12. Ich muss es anderen recht machen.
13. Ich habe keine Zeit.
14. Ich bekomme keine Aufmerksamkeit.
15. Rechne lieber mit dem Schlechten, dann bist du nicht enttäuscht.
16. Ich bekomme keine Liebe.
17. Die Menschen sind ja so dumm.
18. Ich werde doch nur ausgenutzt.
19. Ich muss alles perfekt machen.
20. Ich bin ein Versager.
21. Ich muss mich anstrengen.
22. Ich muss alles sofort erledigen.
23. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
24. Wenn es gut werden soll, dann mach es lieber selbst.
25. Ich habe immer Pech./Ich werde vom Pech verfolgt.
26. Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es schiefgehen.
27. Man kann niemandem trauen.
28. Der zweite Sieger ist der erste Verlierer.
29. Ich muss immer der Beste sein.
30. Schuster bleib bei deinen Leisten.
31. Alle Verantwortung hängt nur an mir.
32. Ohne Fleiß kein Preis.
33. Ich habe nie Glück.
34. Ich habe nie Erfolg.
35. Es geht mir eigentlich ganz gut.
36. Die anderen können das viel besser als ich.
37. Ich bin an allem schuld.
38. Das Leben ist kein Zuckerschlecken.
39. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
40. Aus mir wird nie was.
41. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.
42. Ich bin wirklich zu nichts zu gebrauchen.
43. Ich bin einfach zu dumm dafür.
44. Um Erfolg zu haben braucht man starke Ellenbogen.

## Glaubenssätze rund um Finanzen

---

1. Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern.
2. Geld stinkt.
3. Alle Reichen sind korrupt.
4. Geld verdirbt den Charakter.
5. Geld bringt nur Verantwortung mit sich.
6. Geld ist nicht alles.
7. Geld allein macht nicht glücklich.
8. Geld regiert die Welt.
9. Hochmut kommt vor dem Fall.
10. Geld bringt nur Sorgen.
11. Nur wer Geld hat, hat die Macht.
12. Wenn ich reich bin, liebt man mich nur meines Geldes wegen.
13. Reichtum fällt dir nicht in den Schoß.
14. Geld kommt nur durch harte Arbeit.
15. Man kann nur auf Kosten anderer reich werden.
16. Wer reich ist, hat keine wahren Freunde.
17. Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert.
18. Immer wenn ich Geld bekomme, hat es ein anderer verloren.
19. Viel Geld kann man nur durch Rücksichtslosigkeit und Härte bekommen.
20. Eher geht ein Kamel durchs Nadelöhr als ein Reicher in den Himmel kommt.
21. Nur wer spart wird reich.
22. Geld ist die Messlatte für meinen Erfolg.
23. Geld macht bequem.
24. Reichtum macht einsam.
25. Wer viel Geld hat, kann sich nicht mehr an Kleinigkeiten freuen.
26. Reichtum schafft nur Neid.
27. Reiche können nicht mehr ruhig schlafen.
28. Das letzte Hemd hat keine Taschen.
29. Viel Geld schafft Sorgen und Probleme.
30. Es wäre besser, wenn es kein Geld gäbe.
31. Reichtum geht auf Kosten meiner Gesundheit.
32. Geld ist die Wurzel allen Übels.
33. Über Geld spricht man nicht.
34. Ohne Geld bin ich ein Versager.
35. Sei zufrieden mit dem, was du hast.
36. Mehr als ich habe, verdiene ich auch nicht.
37. Bescheidenheit ist eine Zier.
38. Ich habe nie genug Geld.
39. Ich gewinne nie. Ich verdiene keine Fülle.
40. Es gibt wichtigeres als Geld.
41. Lieber arm und glücklich als reich und krank.
42. Zeit ist Geld.
43. Viel Geld macht faul und träge.
44. Man schlägt sich so durch.
45. Das Leben ist teuer.
46. Der Mann bringt das Geld nach Hause.

## Glaubenssätze zu Gesundheit und Alter

---

1. Im Alter baut man ab.
2. Im Alter wird man vergesslich.
3. Alte Menschen sind verbittert.
4. Ab 30/40... geht es abwärts.
5. Krank zu sein bringt auch seine Vorteile.
6. Ich kann essen was ich will und bleibe immer dick.
7. Nur wenn ich krank bin, darf ich mich erholen und ausruhen.
8. Trennung macht mich krank.
9. Die Arbeit macht mich krank.
10. Die anderen müssen sich auch mal um mich kümmern.
11. Die anderen müssen doch sehen, dass es mir schlecht geht.
12. Die anderen müssen auf mich eingehen wenn ich krank bin.
13. Mein Partner, meine Eltern etc. machen mich krank.
14. Wenn ich krank bin, bekomme ich Zuwendung.
15. Ich beneide die andere um ihre Gesundheit.
16. Ich beneide andere um ihre Figur.
17. Wenn man älter wird, wird man eben krank.
18. Wenn man älter wird, wird man eben dick.
19. Bestimmt werde ich mal schwer krank.
20. Der Stress macht mich krank.
21. Es ist mein gutes Recht, auch mal krank zu sein.
22. Ich kann nichts dafür, dass ich krank bin.
23. Ich werde nie gesund.

## Eigene, nicht hier angeführte Glaubenssätze

---

## DIE „TOP 3“ GLAUBENSsätze

---

1.

2.

3.

## DIE „TOP 3“ GLAUBENSsätze NEU FORMULIERT

---

1.

2.

3.