

In Ihnen steckt mehr, als Sie denken!

Ich kann die Welt nicht verändern, aber einen einzelnen Menschen – mich selber. (Karlheinz Böhm)

Überzeugungen

Haben Sie sich auch schon gefragt: «Weshalb passiert dies gerade mir, und dies immer wieder!»? Ihre Werte, Überzeugungen und Ihre Handlungen sind möglicherweise nicht kongruent. Wir alle haben Überzeugungen (Glaubenssätze), die eng mit unseren persönlichen Werten verbunden sind. Sie sind es, die unsere Leistungsfähigkeit erheblich beeinflussen, positiv und leider oftmals auch negativ. Wenn wir im Laufe unseres Lebens plötzlich Einschränkungen erfahren, dann steht vielfach ein unbewusster Glaubenssatz dahinter, der mit den Worten «Ich kann nicht», «Ich bin nicht gut genug», «Das schaffe ich nicht», «Ich würde ja so gerne, aber . . .», beginnt.

Hinderliche Überzeugungen

Nicht nur bestimmte Äusserungen oder Handlungen unserer Mitmenschen können eine Überzeugung in uns aktivieren – auch ein Bild, ein Geräusch, ein Geruch oder eine bruchstückhafte Erinnerung können Auslöser sein. Solange bewusste oder unbewusste -hinderliche - Glaubenssätze unser Verhalten und Erleben beherrschen, werden wir immer wieder Wege finden, uns selbst ein Bein zu stellen. Selbstsabotage geschieht, wenn Glaubenssätze unbewusst unseren bewussten Zielsetzungen zuwiderlaufen. Wir wissen auf der rationalen Ebene ziemlich genau, was wir wollen und in welche Richtung wir gehen möchten. Im Unterbewusstsein macht uns allerdings eine sabotie-

rende Überzeugung einen Strich durch die Rechnung. **Der Grund liegt nicht im bewussten Wollen, sondern im versteckten negativen Glaubenssatz.** Solange unser Bewusstsein und Unterbewusstsein nicht aufeinander ausgerichtet sind, kommen wir unserem Ziel in keiner Weise näher.

Von Sabotage hin zum Erfolg

Das Ergebnis der Selbstsabotage ist jedenfalls, dass wir zwar aktiv und bewusst bestimmte Ziele verfolgen, dass jedoch immer etwas «Undefinierbares» uns daran hindert, wirklich an unserem Ziel anzukommen. Wir alle kennen die Momente, wo wir gegen eine Wand laufen oder uns im Hamsterrad drehen. So mag zum Beispiel eine Überzeugung wie: «Du sollst nie bei Fremden mitfahren», in gewissen Lebensabschnitten sehr sinnvoll, hilfreich und sicher sein. Wenn Sie als erwachsene Person später im Leben auf einer einsamen Insel gestrandet sind, ist es nicht empfehlenswert, Ihren zu Hilfe eilenden Retter mit «Vielen Dank, aber meine Mutter hat immer gesagt, ich soll nie bei Fremden mitfahren», abzuweisen!

Glaubenssätze können im Alltag äusserst unterstützend und förderlich sein - vorausgesetzt, sie sind positiver Natur. Negative Überzeugungen können jedoch schnell einmal zum «Killer» werden. Die Psychologie bezeichnet solche inneren, unbewussten Motivationen meist als «Muster». Wenn nun jemand – sei es bewusst oder nicht – innerlich davon überzeugt ist, ein «Versager» zu sein, wird es ihm trotz aller Anstrengungen äusserst schwer fallen, in seinem Beruf erfolgreich zu sein. «Ich weiss nicht, warum das immer mir passiert!»

Diese oder ähnliche Aussagen sind Hinweise darauf, dass etwas uns am Erfolg hindert. Glaubenssätze tangieren ohne Ausnahme jeden Bereich unseres Lebens. Sie entspringen unserer alltäglichen Kommunikation und werden innerhalb einer Familie oft teilweise über Generationen hinweg weitergegeben.

Überzeugungen sind nicht in Stein gemeisselt – sagt die Hirnforschung. «If you believe you can do it, or if you believe you can't, you are right.»



Alt gegen neu – Glaubenssätze austauschen!

Wie stellt man einen Glaubenssatz fest? Ganz einfach. Es läuft nicht so, wie Sie es gerne möchten. Erschwerend kommt hinzu, dass unsere negativen Glaubenssätze dafür sorgen, dass

wir unbewusst gerade solche Menschen und Situationen anziehen, deren Verhalten mit diesen Überzeugungen «mitschwingt». Dadurch bekommen wir immer wieder die Bestätigung, dass wir in dem, was wir über uns und die Welt glauben, doch «Recht haben».

Wie können Sie Überzeugungen (Glaubenssätze) verändern?

Neues Verhalten muss neurologisch gespurt werden. Ein Veränderungs-Wunsch entsteht meistens wenn der eigene Leidensdruck «gross genug» geworden ist.

Veraltete Glaubenssätze müssen über Bord geworfen werden, um einen angemessenen Platz für die neuen inneren Bilder zu schaffen. Die Veränderungsarbeit ist sehr vielschichtig und beinhaltet u. a. folgende Punkte:

- Der erste Schritt, Glaubenssätze zu verändern ist der, sich ihrer überhaupt erst einmal bewusst zu werden.
- Hinterfragen: Woher weiss ich das? Woran hindert mich dieser Satz?
- Weshalb denke ich so?
- Wie lautete meine neue Überzeugung, gibt es Vorbilder dafür?
- Was war bisher gut? Welcher «Schutz» soll in geeigneter Form beibehalten werden?

Die Veränderungs-Arbeit kann hier nicht im Detail beschrieben werden. Nur so viel: In vielen Fällen ist sie sehr effektiv und liefert in kurzer Zeit wertvolle Resultate.

Wie heisst Ihr Glaubenssatz?

Glaube, so sagt man, versetzt Berge! Sie wissen, die Glaubenssätze sollten

Bernhard U. Steiner, Lenzburg, Mediator SDM-FSM, ist jahrelang in leitenden Funktionen im Finanzbereich tätig. In den vergangenen Jahren



galt sein Interesse vor allem den Bereichen Behavioral Finance (Börsenpsychologie) und Konfliktmanagement (Lösungsfindung in Spannungsverhältnissen). An beiden Orten stehen der Mensch und die Kommunikation im Zentrum. Als Betriebsökonom hat sich Bernhard Steiner im Coaching und Konfliktmanagement weitergebildet. Er hat einen Master in «Supervision & Coaching In Organisationen» vom Institut für Angewandte Psychologie sowie den Mediator SDM-FSM der Uni St. Gallen.

Bitte richten Sie Ihre Fragen an: Aargauer Zeitung AG, Ratgeber Pulverfass, Kirchstrasse 21, 8953 Dietikon, oder per E-Mail an: inserate@limmattalerzeitung.ch

unterstützend und nicht "sabotierend" wirken. Wenn das, was man tut, nicht funktioniert – so die Aufforderung – mache etwas anderes! Lassen Sie sich von einem Fachmann bei Ihrer Überzeugungs-Änderung begleiten.

Menschen sind fähig, sich zu verändern, wenn sie dies grundsätzlich für möglich halten. Dies bestätigt eine Studie der Stanford Universität.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Erkennen Ihrer hinderlichen Überzeugungen und beim anschliessenden «Berge versetzen».

Der nächste Ratgeber Pulverfass erscheint am 12. August.

INSERAT

FRÜHSTÜCKEN MIT OBAMA & CO.

Sonntag mal anders.