

## 5. Glaubenssatz-Arbeit

### Glauben verändert Wirklichkeit

- Film *Control*: Der Kriminelle Lee Ray erhält Anti-Wut-Droge und wird zum Gutmenschen (Placebo-Effekt.)
- Wichtig: Erst einmal erkennen, welcher Glaubenssatz unser eigenes Thema steuert! (*AB: The Work*)
- Tipp: Welchen GS müsste jemand anderes haben?
- Was wir bisher geglaubt haben muss nicht wahr sein.
- Wir können unseren Glauben wählen durch Umschreiben.

### Carl Simonton

- Ermittlung des ungesunden Glaubenssatzes (Prinzip des heißen Drahtes = der meisten Ladung).
- Austausch des ungesunden Glaubenssatzes durch einen Glaubenssatz der gesund und mindestens ebenso glaubwürdig ist wie der alte.
- Umschreiben auf Wasser!

### Prüfung eines bestehenden GS

1. Beruht die Überzeugung auf Tatsachen?
2. Hilft die Überzeugung Ihnen, gesund und vital zu sein und inneren Frieden zu finden?
3. Hilft die Überzeugung Ihnen, Ihre kurzfristigen und langfristigen Ziele zu erreichen?
4. Hilft die Überzeugung Ihnen, Ihre größten Konflikte zu vermeiden oder zu lösen?
5. Hilft die Überzeugung Ihnen, dass Sie sich so fühlen, wie Sie sich fühlen möchten?
6. Welche Nachteile sind mit dem krankmachenden GS verbunden? (Wie fühle ich mich, wenn ich das glaube?)

### Entkräftigung eines negativen GS

- Ich sage mir... (Glaubenssatz)
- Ich rede mir ein, ... (Glaubenssatz)
- Ich erzähle mir die Geschichte, ... (Glaubenssatz)
- Ich verleihe der Situation/dem Menschen die Bedeutung, ... (Glaubenssatz)
- Was ist der Beweis? Was der Gegenbeweis?
- Wenn mein bester Freund den belastenden Glaubenssatz hätte, was würde ich zu ihm sagen?
- Was würde mein bester Freund/Meister/Vorbild zu mir sagen, wenn er wüsste, dass ich diesen Gedanken habe?
- Wenn ich mich nicht so fühle, denke ich dann über die Situation anders?
- Wenn ich in fünf Jahren auf die Situation zurückschaue, wie würde ich dann darüber denken?
- Gibt es in der Situation irgendwelche Stärken, die ich ignoriere?
- Wofür könnte die Situation *günstigstenfalls* gut sein? Was könnte sie/der andere mir *günstigstenfalls* signalisieren?

### Erkennen eines hilfreichen neuen GS

- einem Aha-Effekt
- einem Aufleuchten von Erkenntnis
- etwas in uns sagt ja dazu und nimmt den neuen Glaubenssatz bereitwillig an
- der neue Glaubenssatz verändert sichtbar unsere Einstellung
- wir lassen uns von ihm gerne bewegen.

Glaubenssatz-Umschreibung	
Belastende Glaubenssätze / automatische Gedanken	Gesunde Glaubenssätze / Alternativgedanken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Leben ist hart</li> <li>• Ich habe einen schwierigen Partner.</li> <li>• Ich bin zu alt.</li> <li>• Ich verdiene keine Liebe</li> <li>• Kinder sind eine Last.</li> <li>• Beziehungen können mich nicht nähren.</li> <li>• Ich bin es nicht Wert, im Überfluss Geld zu verdienen.</li> <li>• Ich bin nicht in Ordnung, so wie ich bin.</li> <li>• Mein Leben ist sinnlos</li> </ul>	<p>Ich bekomme, was ich für mein Wachstum brauche          Ich darf mich und meinen Partner in Liebe annehmen.          Ich öffne mich für spannende Begegnungen.          Ich bin es Wert, meinen Lebensunterhalt erhaspant zu verdienen.          Ich darf lernen, mich so zu akzeptieren, wie ich bin          Mein Leben hat einen Sinn, auch wenn ich es nicht immer erkenne.</p>