



# WELCHE GLAUBENSSÄTZE STEUERN DICH?

– im Leben und im Miteinander mit anderen –

Jeder von uns hat eine Menge tief verankerte Überzeugungen über uns selbst und die Welt. Der Wahrheitsgehalt dieser Glaubenssätze wird nur selten überprüft. Sie wirken im Hintergrund und steuern so die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und anderen Menschen umgehen. Sie wirken dabei so, dass wir uns automatisch auf eine bestimmte Art verhalten, ohne darüber nachzudenken.

Finde mit Hilfe dieses Arbeitsblattes heraus, welche Glaubenssätze deine Leben und das Miteinander mit anderen Menschen regeln. Und wie sie sich genau darauf auswirken.

## Schritt 1: Welche Glaubenssätze beeinflussen dich?

Um dir die Sache zu erleichtern und Anregungen zu geben, habe ich eine Fülle typischer Glaubenssätze für dich aufgelistet. Bitte kreuze also an, welche von diesen Sprüchen du bestätigen kannst. Die Glaubenssätze sind immer individuell. Wenn diese Beispiele von deiner eigenen Formulierung abweichen, korrigieren sie so, wie es für dich passt. Ergänze gern fehlende Sätze am Ende der Tabelle.

Bitte entscheide dich ganz spontan, ohne Nachzudenken, denn du wollest ja auch das was unbewusst im Hintergrund wirkt herausfinden. Und sei ehrlich zu dir!

### Geflügelte Worte

Lieber Tot als zweiter.	
Geben ist seliger als nehmen.	
Das ganze Leben ist ein Spiel.	
Aug um Aug, Zahn um Zahn.	
Der Klügere gibt nach.	
Das Leben ist kein Zuckerschlecken.	
Von nichts kommt nichts.	
Manchen fällt es einfach zu.	
Man muss es sich im Leben erkämpfen.	
Anerkennung muss man sich verdienen.	
Jeder Mensch verdient Anerkennung.	
Ohne Fleiß kein Preis.	



Den Mutigen gehört die Welt.	
Erfolg muss man sich verdienen.	
Manchmal hat man einfach Glück.	
Wenn es gut werden soll, dann mach es lieber selbst.	
Hilfe bekommt, wer danach fragt.	
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.	
Man sollte Feste feiern wie sie fallen.	
Wenn etwas schiefgehen kann, dann wird es schiefgehen.	
Man hat es selbst in der Hand, ob etwas gelingt.	
Man kann niemandem trauen.	
Vertrauen ist wichtig.	
Verlieren ist keine Schande.	
Der zweite Sieger ist der erste Verlierer.	
Einer muss ja Schuld haben.	
Es bringt nichts nach dem Schuldigen zu suchen.	
Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.	
Greif nach den Sternen!	
Wer will, kann alles erreichen.	
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.	
Man kann alles im Leben lernen.	
Was du hast, das hast du.	
Gib dich nie mit wenigem zufrieden.	
Das beste ist gut genug für uns.	
Träumen ist brotlose Kunst.	
Lass dich nie von deinen Träumen abbringen.	
Um Erfolg zu haben braucht man starke Ellenbogen.	
Begegne den Menschen so, wie sie dir begegnen sollen.	
Schuster, bleib bei deinen Leisten.	
Jeder kann alles lernen, wenn er will.	
Was du heute kannst besorgen, das verschieb nicht auf morgen.	
Kommt Zeit , kommt Rat.	




## Glaubenssätze über sich und andere

(Meist sind sie sehr unterschwellig, also sei jetzt ganz ehrlich)

Die Menschen wollen eh nur Böses.	
Der Mensch an sich ist gut.	
Ich bin hier unwichtig.	
Jeder ist auf seine Art wertvoll.	
Ich muss mich anpassen und darf nicht auffallen.	
Ich kann für mich und meine Anliegen eintreten.	
Ich bin nicht gut genug.	
Ich finde mich super!	
Keiner liebt/mag mich.	
Menschen mögen mich einfach.	
Ich bin es nicht wert, geachtet zu werden.	
Ich habe Respekt verdient.	
So wichtig bin ich nun wirklich nicht.	
Ich bin genauso wichtig wie jeder andere.	
Ich mache immer alles falsch.	
Ich kann viele tolle Sachen.	
Ich muss es anderen recht machen.	
Ich stehe zu meiner Meinung komme was es wolle.	
Ich bekomme keine Aufmerksamkeit, fühle mich unsichtbar.	
Ich fühle mich gesehen.	
Ich bin von Idioten umgeben.	
Jeder Mensch ist einzigartig und faszinierend.	
Die anderen meinen es gut mit mir.	
Ich werde doch nur ausgenutzt.	
Ich muss alles perfekt machen.	

Fehler sind menschlich.	
Es gibt keine Fehler, es gibt nur Feedback.	
Ich bin ein Versager.	
Mir gelingt es sowieso.	
Ich muss alles sofort erledigen.	
Morgen ist auch noch ein Tag.	
Ich habe immer Pech./Ich werde vom Pech verfolgt.	
Ich bin ein Glückskind.	
Ich muss immer der Beste sein.	
Gut ist gut genug.	
Die anderen können das viel besser/schneller als ich.	
Ich kann alles lernen.	
Aus mir wird nie was.	
Ich kann alles erreichen.	
Ich war schon immer schlecht in Mathe/Sprachen/Singen.	
Ich lerne schnell.	
Die ganze Verantwortung hängt nur an mir.	
Ich kann gut deligieren.	

## Schritt 2: Welche Glaubenssätze wirken besonders?

Hast du deine Glaubenssätze erkannt? Dann steht da oben jetzt eine Vielzahl von Kreuzen. Denn jeder hat viele Erfahrungen gemacht, die sich dann in der Vielzahl vom Glaubenssätze manifestiert haben.

Es gibt jedoch immer ein paar Kern-Glaubenssätze, die besonders stark sind. Das sind die Glaubenssätze, die immer wirken (zum Beispiel „lieber tot als zweiter“ = wenn du es nicht ertragen kannst, wenn du z.B. nachgeben müsst.) Aber auch deine Sicht auf andere Menschen wird natürlich davon beeinflusst.

=> Wähle nun aus den oben angekreuzten Glaubenssätzen maximal fünf aus, bei denen du besonders stark reagierst. Und ich meine **besonders stark**, das bedeutet, dass du



entweder aufgebracht, beleidigt bist, aus der Fassung gerätst oder jemandem sein Verhalten nicht verzeihen kannst, wenn diese Glaubenssätze aktiv sind.

Nimm dir für diese Analyse ruhig Zeit: Markiere mit einem bunten Marker alle Glaubenssätze, die wirklich stark sind, auch wenn das in der Erstausswahl mehr als zehn sind. Und dann wägen diese Auswahl einzeln gegeneinander ab. So kannst du dich auf deine fünf einflussreichsten Glaubenssätze fokussieren.

### **Schritt 3: Lote nun aus, wie sich diese Glaubenssätze auswirken:**

Glaubenssätze sorgen dafür, dass wir automatisch Situationen und andere Menschen bewerten und auf eine bestimmte, sich wiederholende Art reagieren.

Zum Beispiel:

=> Wenn du denkst, dass alle Menschen dir Böses wollen, dann hast du das Gefühl, es nur mit solchen Menschen zu tun zu haben. Und wenn jemand nett zu dir ist, dann begegnest du ihm misstrauisch und eines Tages wirst du den Beweis dafür finden, dass auch diese Person dir Böses will.

Unsere Glaubenssätze sorgen dafür, dass unsere Prophezeiungen sich bestätigen.

Blick jetzt hinter deine fünf wichtigsten Glaubenssätze und frag dich:

- Wie werden diese immer wieder bestätigt?
- Welche meiner mächtigsten Glaubenssätze stehen deiner Selbstbehauptung und dem Gefühl der Augenhöhe eher im Wege? In welcher Form?
- Welche meiner mächtigsten Glaubenssätze unterstützen mich bei meiner Selbstbehauptung? In welcher Form?