



Der verunsicherte Mensch

Rolf Zemp

www.zebeco.ch

Unsichere Momente - das kenne ich auch...



- Eine Rede halten
- Zusammenkommen mit unbekanntem Menschen (Hochzeitsfest, Kundenanlass)
- Gespräche mit
 - gesellschaftlich besser gestellten Menschen
 - mit Autoritätspersonen
 - mit besser ausgebildeten Menschen
 - mit dominanten Menschen
- Das erste Date 😊
- Hohe Erwartungen wahrnehmen und spüren
- Bei komplexen und/oder emotionalen Entscheidungen
- In einer Fremdsprache reden müssen bei mittlerem Beherrschungsgrad
- Bei Kritik
- ...

Glaubenssätze als Auslöser

Glaubenssätze

- entstehen grossmehrerheitlich in der Kindheit und verankern sich tief in unserem Unbewusstsein.
- haben einen erheblichen Einfluss darauf, wie wir uns wahrnehmen, wie wir uns fühlen, wie wir über uns denken und wie wir handeln.
- sind meist die Ursachen für die Probleme mit der Lebensgestaltung, bei der Arbeit, in Beziehungen
- sind unser Störprogramm



in Anlehnung an Stahl St. (2015)



Entstehung von Glaubenssätzen

Übernommene Überzeugungen

Ansichten und Denkweisen werden von Eltern oder Bezugspersonen erlernt

- ✘ Über Geld spricht man nicht
- ✓ Familie gibt Rückhalt

Prägende Erfahrungen

Gute / schlechte Erfahrungen aus der Kindheit werden verallgemeinert und zu Wahrheiten verinnerlicht

- ✘ Mangel an Zuneigung
- ✓ Liebevolle Beziehung

Wirkungsvolle Sätze

Sätze und Aussagen können die Denkweise beeinflussen und zur Überzeugung werden.

- ✘ Du kannst echt nichts.
- ✓ Du bist künstlerisch begabt.

Glaubenssätze & Denkmuster



- Ich bin nicht gewollt
- Ich bin nicht liebenswert
- Ich bin zu dick
- Ich genüge nicht
- Ich bin schuld
- Ich bin unwichtig
- Ich kann nichts
- Ich bin ein Versager
- Ich bin nicht wichtig
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich bin an allem Schuld
- Zu wenig intelligent
- Zu dick, zu klein, zu wenig schön
- Ohne Fleiß, kein Preis
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Man kann nicht einfach tun, was man will
- Nur Schwächlinge zeigen Gefühle
- Ein Junge weint nicht
- Das Leben ist anstrengend
- Ich bin ein schwieriger Mensch

„Worte sind die
mächtigste Droge,
welche die Menschheit
benutzt.“

Rudyard Kipling

Umgangs-Strategien

- Ich darf nichts Falsches und nichts falsch machen
- Ich muss lieb und artig sein
- Ich muss mich anpassen
- Ich muss es alleine schaffen
- Ich darf keine Schwäche zeigen
- Ich muss der/die Beste sein
- Ich muss deine Erwartungen erfüllen
- Ich darf nicht auffallen
- ...

- Wenn wir schon denken, weshalb den nicht gleich positiv.
- Achte auf Deine Gedanken, sie sind der Anfang Deiner Taten Chinesisches Sprichwort
- Die fiesen, kleinen Sätze sagen wenig bis nichts über uns und unseren Wert aus, sondern ausschliesslich etwas über den Erziehungsstil und die Werte Deiner wichtigen Bezugspersonen. Sie sind nicht die Wahrheit über uns.
- Wir müssen verstehen, dass wir unsere Werte und Ansichten über uns selbst gestalten können.

Neu denken in 5 Schritten



1. Glaubenssätze erkennen und sich bewusst machen

2. Woher kommt der Glaubenssatz?

- In den allermeisten Fällen ist es kein böser Wille von Eltern oder wichtigen Bezugspersonen, die uns diese Überzeugungen mitgegeben haben. Sie haben selbst eigene Überzeugungen mitbekommen und handeln nach besten Wissen und Gewissen.

3. Gibt es Gegenbeweise für diesen Glaubenssatz?

- Gibt es mindestens EINEN Gegenbeweis bei anderen Menschen?
- Gibt es mindestens EINEN Gegenbeweis bei mir selbst?
- Mache eine Sammlung von Gegenbeweisen, die deine Überzeugung bröckeln lassen!
- Ist dieser Gedanke immer und zu 100% wahr?

4. Das Geschenk hinter dem Glaubenssatz erkennen

- Das Geschenk hinter einem Glaubenssatz ist ein spannendes Thema. Denn es **versöhnt uns ein wenig mit dem negativen Gedanken**. Im Grunde bedeutet es, dass jeder negative oder limitierende Gedanke, der uns in vielen Situationen nicht wirklich förderlich ist, auch eine **positive Gegenseite** hat. Diese hat sich sozusagen aus diesem Denken heraus entwickelt. Häufig handelt es sich dabei um ein **Verhalten, das andere an uns schätzen**.
- Ein Beispiel: Wenn unser limitierender Gedanke ist, nicht gut genug zu sein, strengen wir uns vielleicht besonders gut an und treiben uns so selbst zu Höchstleistungen.

5. Neuen Glaubenssatz definieren

- Dann geht es jetzt darum, den **Glaubenssatz zu erneuern. Was möchten wir stattdessen glauben?** Und hier sollten wir darauf achten, nicht nur eine Umkehrung des negativen Glaubenssatzes zu formulieren.
- Wichtig ist vor allen Dingen, dass es **für uns realistisch ist**. Vor allem bei hartnäckigen, tiefen Überzeugungen fühlt sich die reine Umkehrung oft nicht glaubhaft an.
- Beim Glaubenssatz „Ich bin nicht liebenswert“ könnte die konstruktive Umformulierung statt „Ich bin liebenswert“ wie folgt lauten: „Ich erkenne jeden Tag ein Stück mehr, wie liebenswert ich bin“.

Positive Glaubenssätze

- Ich werde geliebt
- Ich bin wertvoll
- Ich genüge
- Ich bin intelligent
- Ich bin schön
- Ich darf Fehler machen
- Ich darf mich wehren
- Ich kann das



ERLAUBER / ERMUTIGER

Und zum Schluss noch dies...

Du kannst nicht zurückgehen und den Anfang ändern, aber DU kannst jetzt neu anfangen und das Ende ändern.