

Glaubenssätze auflösen

Glaubenssätze lassen sich (auf)lösen. Manchmal geht das einfacher, manchmal dauert es länger und erfordert mehr Energie oder ein erneutes Angehen, weil sie nach einiger Zeit wieder auftauchen. Jede Auseinandersetzung mit Ihren Glaubenssätzen macht Sie dabei freier.

Wichtig: Es gibt einen Unterschied zwischen Gedanken und Glauben – Gedanken tauchen immer wieder auf und sind erstmal harmlos. Fangen Sie aber an Ihre Gedanken zu glauben, können diese verletzend wirken.

Folgende Schritte (in Anlehnung an Byron Katie) helfen Ihnen dabei Ihre Glaubenssätze aufzulösen.

Schritt 1: Glaubenssätze erkennen

In welcher Situation haben Sie sich schlecht gefühlt?

Davon ausgehend: Welche Glaubenssätze hatten Sie in diesem Moment?

Schritt 2: Glaubenssätze auflösen

1. Wählen Sie einen Glaubenssatz aus, den Sie auflösen möchten:

--

2. Beantworten Sie schriftlich die folgenden vier Fragen:

Ist das wahr? (Ja oder Nein)	
Können Sie das mit absoluter Sicherheit wissen? (Ja oder Nein)	
Wie reagieren Sie und was passiert, wenn Sie den Gedanken glauben?	
Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?	

3. Neue Perspektiven finden

Drehen Sie den Glaubenssatz um. Je nach Glaubenssatz gibt es mehr oder weniger Möglichkeiten den Glaubenssatz umzudrehen. Schreiben Sie alle Varianten auf.

--

4. Neue Perspektiven festigen

Der Verstand lässt sich oft nicht so schnell überzeugen, wie wir es gerne hätten. Der Gedanke, dass diese Umkehrungen keinen Sinn machen, ist daher ganz natürlich und normal. Finden Sie Beispiele für die neuen Gedanken. Wie können diese Umkehrungen wahr werden? Wie können Sie davon profitieren?

Umgedrehter Glaubenssatz	Beispiel

5. Wahrheit finden

Wie fühlen Sie sich jetzt? Lesen Sie sich den ursprünglichen Gedanken, den Sie bearbeitet haben nochmal durch. Lesen Sie dann Ihre umgedrehten Versionen. Welche Version fühlt sich jetzt am wahrsten für Sie an? Es gibt Glaubenssätze, die besonders tief verankert sind. Um diese aufzulösen ist es notwendig, hartnäckig am Ball zu bleiben. Geben Sie nicht auf, wenn sich Ihr Glaubenssatz noch nicht aufgelöst hat – es ist ein Prozess und braucht manchmal etwas mehr Zeit.

Adaptiert von: <https://www.findeeinenfrieden.com/negative-glaubensaetze-3-schritte-um-dich-zu-befreien/>