



## Kurstag 5: Welche Gefühle stecken hinter meiner Blockade?

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch diesmal wieder: schön, dass Sie da sind! Am Ende des letzten Kurstages hatte ich Sie auf die Jagd nach Ihren Glaubenssätzen geschickt und ich hoffe, dass Sie einige Grundüberzeugungen finden konnten. Aber was machen wir nun damit?

Glaubenssätze zu verändern ist gar nicht so einfach. Die meisten versuchen, negative Gedanken durch positive zu ersetzen. Statt "Das schaffe ich nie" denken sie "Das schaffe ich!" Das kann sogar funktionieren. Allerdings nur, wenn Sie auch davon überzeugt sind, dass es stimmt. Oft jedoch können Sie noch so positiv denken und werden die Glaubenssätze dennoch nicht los. Weil Sie nicht so recht davon überzeugt sind und den Eindruck haben, sich selbst etwas vorzulügen.

Wenn Sie alleine schon beim Gedanken an einen Vortrag vor 100 Menschen in Panik verfallen, fühlt der Gedanke "Ich bin ein guter Redner" nicht sehr glaubwürdig an. Vermutlich werden Sie versuchen, sich vor solch einem Vortrag zu drücken. Der Glaubenssatz "Ich bin nicht gut in solchen Sachen" wirkt stärker. Und gewinnt jedes Mal mehr an Gewicht, je öfter Sie gemäß Ihrem Glaubenssatz handeln.

Wenn wir also unsere Glaubenssätze verändern wollen, so müssen wir erst einmal herausfinden, welche Gefühle damit verbunden sind und im nächsten Schritt diese Gefühle verändern. Es ist, als würden wir den Glaubenssatz von seiner Versorgungsquelle abschneiden. Er verliert mit der Zeit seine Energie und kann dann hinterfragt werden.

Doch welche Gefühle sind es, die unseren Glaubenssätzen immer neue Nahrung geben? In der Regel sind es negative Gefühle, wie Angst, Wut, Trauer oder Hass. Da diese Gefühle sehr unangenehm sind, versuchen wir, sie möglichst zu vermeiden. Solange wir aber etwas vermeiden, machen wir nie die Erfahrung, dass unsere Grundüberzeugung vielleicht schon lange nicht mehr stimmt.

Gehen wir daher heute auf die Suche, welche Gefühle Ihre inneren Blockaden aufrechterhalten



## Übung Tag 5: Meine hinderlichen Gefühle (empfohlene Zeit mind. 3 Tage)

**1. Schritt:** Überlegen Sie sich, welche Gefühle hinter Ihrem Glaubenssatz stehen. Sagen Sie sich Ihre Glaubenssätze mehrmals laut vor und hören Sie in sich hinein. Welches Gefühl wird durch den Glaubenssatz ausgelöst?

Einige Beispiele:

- "Ich kann nicht" oder "Ich bin zu blöd" -> Resignation, Hilflosigkeit oder Ohnmacht
- "Die anderen werden mir den Erfolg nicht gönnen" -> Angst vor Erfolg oder Versagen
- "Jeder wird merken, dass ich eigentlich nichts weiß" -> Schamgefühle

**2. Schritt:** Stellen Sie sich nun eine bestimmte Situation vor, in der Ihr Glaubenssatz bestätigt wurde. Dies kann eine reale Erinnerung sein oder eine fiktive Vorstellung. Ist zum Beispiel Ihr Glaubenssatz "Jeder wird merken, dass ich eigentlich nichts weiß", so können Sie sich vorstellen, wie Sie in der Mitte stehen und viele Menschen über Sie lachen, auf Sie zeigen, miteinander tuscheln, Sie vielleicht sogar verspotten. Wie fühlt sich diese Vorstellung an? Schreiben Sie die Gefühle auf.

**3. Schritt:** Überprüfen Sie direkt im Alltag, wie stark Ihre Glaubenssätze sind. Im Alltag finden Sie viele Situationen, in denen Sie Entscheidungen treffen müssen: Spreche ich den Chef an oder lasse ich es? Melde ich mich freiwillig für diese Aufgabe oder lieber nicht? Gehe ich heute pünktlich nach Hause oder mache Überstunden? Diese Entscheidungen treffen wir meist automatisch. Wenn Sie aber darauf achten, werden Sie feststellen, dass die Entscheidungen, die Sie getroffen haben, oft gut zu Ihren Glaubenssätzen passen. Versuchen Sie dieses Mal, entgegen der Glaubenssätze zu handeln. Beobachten Sie dann, welche Gefühle alleine beim Gedanken daran und später bei der Umsetzung auftreten.

Sie finden auf der Trainingsseite kleine Kärtchen, die Sie an die heutige Aufgabe erinnern. Drucken Sie diese aus und tragen Sie sie im Geldbeutel mit sich. So sorgen Sie dafür, dass Sie in den entsprechenden Alltagssituationen auch tatsächlich daran denken und auf Ihre Gefühle achten.

Beim nächsten Mal werden wir Ihre Gefühle zurückverfolgen, um herauszufinden, welche Kindheitserlebnisse dafür gesorgt haben, dass dieser Glaubenssatz entstanden ist. Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Mut für neue Erfahrungen.

Michaela Muthig