

# NEGATIVE ÜBERZEUGUNGEN UND WIE SIE ENTSTEHEN



Wir beginnen gleich mit einer der spannendsten Erkenntnisse, die ich im Laufe meines mentalen Werdegangs entdeckt habe. Es geht dabei um die sogenannten negativen Glaubenssätze. Das sind, wie schon erwähnt, in unserem Unterbewusstsein abgespeicherte Überzeugungen, die wir unausweichlich für wahr halten. Zum Beispiel:

- »Ich bin nicht wertvoll/gut/schön/klug/mutig/gebildet genug.«
- »Ich bin nicht liebenswert.«
- »Ich bin nicht willkommen.«
- »Niemand mag oder interessiert sich wirklich für mich.«
- »Ich bin nicht wichtig.«
- »Ich bin bedeutungslos.«
- »Ich mache immer alles falsch.«
- »Ich bekomme nichts richtig hin.«
- »Ich bin eine Last.«

Davon gibt es natürlich noch viele mehr. Bevor ich meine Erkenntnisse über diese unangenehmen Gefährten mit dir teile, schauen wir uns ihre Entstehungsgeschichte an.

## SO ENTSTEHEN SCHADHAFTE GLAUBENSsätze

Der Großteil unserer negativen, aber auch positiven Glaubenssätze stammt aus unserer Kindheit. Einzelne Überzeugungen können aber auch später noch durch besonders schmerzhaft Erfahrungen oder unangenehme Erlebnisse, die sich wiederholten, hinzukommen. Im Grunde gibt es drei Optionen, wie eine negative Überzeugung entsteht.

- **Sätze, die uns immer wieder vorgesagt werden:** Man sagt uns als Kind immer wieder einen Satz vor, den wir anschließend für die Wahrheit halten. Klassische Beispiele: »Bescheidenheit ist eine Tugend.«, »Man drängt sich nicht in den Vordergrund!«, »Aus dir wird nie etwas.«, »Nimm dich nicht so wichtig.«, »Eigenlob stinkt.«, »Die Schönste bist du ja nicht gerade.«, »Du bist eine Enttäuschung.«, »Du hast es nicht anders verdient.«
- **Überlebensstrategien:** Hierbei handelt sich um Glaubenssätze, die uns zu gewissen Handlungen antreiben. Zum Beispiel immer lieb zu sein, keine

Widerworte zu geben, perfekt zu sein, immer Ja zu sagen, sich anzustrengen, keine Gefühle zu zeigen, es allen recht zu machen, stark zu sein und so weiter. Da fast jeder von uns von einem oder mehreren dieser schadhaften Glaubensmuster betroffen ist, gehe ich im weiteren Verlauf dieses Buches immer wieder auf sie ein.

- **Interpretationen:** Als Kind bedeuten unsere Eltern für uns die Welt. Kein Wunder, wir sind auf ihre Liebe und ihr Wohlwollen angewiesen, um zu überleben. Alles, was wir durch sie erfahren, halten wir für richtig und wahr. Tatsache ist aber, dass wir bereits als Kind die Fähigkeit haben, zu interpretieren. Und genau das tun wir auch: Wir deuten das Verhalten unserer Eltern und anderer Autoritätspersonen. In vielen Fällen haben diese Interpretationen aber nichts mit der Absicht der handelnden Personen und vor allem nichts mit der Wahrheit zu tun. Sie werden dennoch zu einem Glaubenssatz, der unser Leben bestimmt.

Ein Beispiel für diese dritte Möglichkeit, wie Glaubenssätze entstehen: Der Vater von Fritz arbeitet fast Tag und Nacht, um seiner Familie ein schönes Leben zu ermöglichen – anders als in seiner Kindheit, die von Armut geprägt war. Leider bekommt Fritz seinen Vater dadurch sehr selten zu Gesicht. Er beginnt zu glauben: »Ich bin nicht wichtig und wertvoll für Papa.« Diese Interpretation wird in ihm als Wahrheit abgespeichert und später auf die Welt umgelegt: »Ich bin nicht wichtig und wertvoll für andere.«

Oder Sandra: Ihre Mutter ist immer sehr gestresst. Sie läuft im Affentempo zickzack durch die Wohnung. Mal bügelt sie, dann gießt sie die Blumen, ein andermal tippt sie wie wild geworden auf die Laptop Tasten. Wenn Sandra auf ihre Mutter zugeht, wird sie häufig in ihr Zimmer geschickt mit der Bitte, sie möge allein etwas spielen und sich ruhig verhalten. Sandra beginnt durch das Verhalten der Mutter zu glauben: »Ich bin eine Belastung, ich bin nur im Weg.« Genau diese Überzeugung überträgt sie später im Erwachsenenleben auf ihre Mitmenschen.



Oder Paula: Weil ihre Eltern arbeiten, verbringt sie die Nachmittage immer bei ihrer strengen Großmutter, deren Erziehungsstil noch aus den Fünfzigerjahren stammt. Wenn Paula einen Fehler macht oder kleckert, wird ihr Verhalten oft mit einer Ohrfeige bestraft. Paula beginnt zu glauben: »Ich habe es nicht anders verdient.« Diesen Glaubenssatz trägt sie auch noch als Erwachsene in sich und nimmt es daher einfach hin, wenn sie von ihren Kollegen von oben herab behandelt oder von ihrem Partner beschimpft wird. Denn sie denkt ja, dass sie genau dieses Verhalten verdient hat.

Obwohl dir beim Lesen dieser Beispiele völlig bewusst war, dass der Vater von Fritz es eigentlich gut meinte und nicht Paula, sondern die Großmutter alles falsch macht, können derartige Erfahrungen zu hartnäckigen negativen Überzeugungen führen. Wenn wir sie nicht erkennen und auflösen, laufen wir Gefahr, dass sie uns die Freude am Leben und vor allem die Freude, wir selbst zu sein, verderben. Somit wären wir auch schon bei den Auswirkungen von negativen Glaubenssätzen.

# WIE SICH NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE AUF DEIN LEBEN AUSWIRKEN



Wenn du dich schon einmal mit Glaubenssätzen beschäftigt hast, ist dir vermutlich bewusst, dass diese unser Denken, unsere Worte, unsere Handlungen, ja sogar unsere Ausstrahlung beeinflussen. Das wiederum führt dazu, dass unser Umfeld, meist auf einer unbewussten Ebene, ebenso registriert, dass eine bestimmte Überzeugung in uns schlummert.

Wenn ich davon überzeugt bin, dass ich nicht klug genug bin, werde ich es niemals wagen, mich an der Uni einzuschreiben oder für meinen Traumjob zu bewerben. Und wenn ich mich doch überwinde, dann werde ich mich im Vorstellungsgespräch zwar bemühen, aber mein Gegenüber wird an meiner Stimme, meiner Wortwahl, meiner Gestik und Haltung auf einer unbewussten Ebene erkennen, dass ich mich nicht gut genug fühle.

Ähnlich verhält sich das bei fast jedem negativen Glaubenssatz. Womöglich wusstest du das schon. Aber wusstest du auch, dass Glaubenssätze deine Wahrnehmung beeinflussen? Dass du durch sie die Welt und deinen Alltag verzerrt – oder sagen wir: wie durch eine schwarze Filterbrille – wahrnimmst?

Lass es mich genauer erklären. Dein Unterbewusstsein sucht im Außen stets nach einer Bestätigung deiner inneren Überzeugung. Also deines Glaubenssatzes. Dieser Glaubenssatz ist letztlich nichts anderes als ein sehr oft gedachter Gedanke, der durch die stetige Wiederholung immer stärker wird. Wenn du in der Tiefe deines Unterbewusstseins davon überzeugt bist, dass du nicht wertvoll oder liebenswert genug bist, so sucht dein Unterbewusstsein im Außen stets nach einer Bestätigung. Das heißt, du nimmst all jene Erfahrungen in deinem Leben, die deinen negativen Glaubenssatz bestätigen, viel intensiver wahr, während dir positive Resonanz sehr oft entgeht.

Es ist in etwa so wie mit dem roten Auto. Wenn du überlegst, dir ein rotes Auto zu kaufen, siehst du sie auf der Straße plötzlich überall. Die blauen, die grünen und die schönen pinken nimmst du gar nicht wirklich wahr. Wenn ich dich abends frage, wie viele rote Autos du heute gesehen hast, hast du sofort eine Antwort für mich parat. Wenn ich dich aber frage, wie viele gelbe dabei waren, antwortest du wahrscheinlich: »Ich weiß es nicht, vermutlich keines.«

***So viel in unserem Kopf haben wir nie hinterfragt.***

Genau das bewirken auch deine Glaubenssätze. Wenn du denkst, dass du nicht gut und wertvoll genug bist, nimmst du in deinem Alltag all die Dinge, die diesen Satz scheinbar bestätigen, viel stärker wahr. Zum Beispiel die Kritik deiner Vorgesetzten, wenn du einen Fehler machst. Den Mann, der dich zurückwies. Den Nachbarn, der dich nie grüßt, ja nicht mal ansieht. Die Dinge, die du schon

wieder nicht geschafft hast. Die Kollegin oder Schwiegermutter, die dich von oben herab behandelt. Die Freundin, die sich nicht von selbst bei dir meldet. Das Kind, das wütend ist und schreit: »Du bist eine blöde Mama!«

Damit ist der Kreislauf aber nicht zu Ende. Jedes Mal, wenn du solch einen scheinbaren Beweis im Außen erfährst, verstärkt sich dein Glaubenssatz. Du denkst dann: »Naja, wenn die anderen mich so behandeln, dann wird es wohl stimmen, dass ich nicht wertvoll genug bin.«

## **DIE ERLÖSUNG: DAS IST UNSINN.**

Deine Schlussfolgerung beruht auf einseitigen Beweisen. Oder anders gesagt, dein Verstand beziehungsweise dein WahrnehmungsfILTER spielt dir einen Streich. Denn in derselben Zeit, in der du diese negativen Erfahrungen gemacht hast, hat dich deine Chefin vielleicht auch mehrmals gelobt. Oder eine Kollegin hat dir gesagt, wie gern sie mit dir zusammenarbeitet. Oder dein Kind hat sich von dir trösten lassen. Oder eine Freundin hat um deinen Rat gebeten, weil sie dich schätzt. Oder dein Partner hat dich umarmt und dir gesagt, dass er dich liebt. Oder du hast viele kleine und große Herausforderungen gemeistert. Oder deine Oma hatte ein riesiges Strahlen im Gesicht, weil du sie neulich besucht hast. Oder deine Schwester oder dein Bruder haben dir erzählt, was sie belastet, weil sie dir vertrauen. Oder ein Freund hat dir seine Hilfe angeboten, weil du für ihn wertvoll und wichtig bist. Oder ein Kollege hat dich zu einem Kaffee eingeladen, weil er gern Zeit mit dir verbringt. Und so weiter.

Das sind nur einige Beispiele für handfeste Gegenbeweise, dass Sätze wie »Ich bin nicht wertvoll« oder »Ich bin nicht genug« unwahr sind.

Jeder einzelne Mensch, der mit dir seine Zeit verbringen möchte, dich um Rat fragt oder deine Nähe sucht, ist ein Beweis dafür, dass du ein Geschenk für diese Welt bist. Genauso wie alles, was du schon geschafft und gemeistert hast.

Nur leider hast du vermutlich, wie die meisten Menschen, all diese Beweise bisher viel zu wenig wahrgenommen. Wenn du abends im Bett gelegen bist, hast du den Kollegen, der dir den Kaffee spendiert hat, vergessen. Ebenso wie deinen Partner, der dir heute liebevoll über die Schultern gestrichen hat, während du von deinem Fehler in der Arbeit erzählt hast. In Erinnerung blieb nur der strenge Blick der Chefin, als sie deinen Fehler entlarvte, sowie das ungute Gefühl, schon wieder einmal nicht zu genügen.