



System zum Ändern von Glaubenssätzen

„Entweder man klammert sich an seine Gedanken“, so Byron Katie, „oder man überprüft sie. Es gibt keine andere Möglichkeit.“

Im Rahmen von Veränderungsprozessen ist es wichtig, die limitierenden Glaubenssätze oder Gedanken, wie Byron Katie sie bezeichnet, aufzuspüren und aufzuschreiben. Es gibt diverse Möglichkeiten, diese neu zu formulieren. Am einfachsten geht das mit der Methode von Byron Katie, die ich Dir hier jetzt vorstellen werde. Vier einfache Fragen führen Dich durch den Prozess des Glaubenssatz-Reframings:

1. **Ist das wahr?** Glaube ich das von mir? Wahrscheinlich ja, denn sonst wäre es ja kein limitierender Glaubenssatz. Also, ist das wahr, dass ich z.B. „nicht liebenswert bin“... Das wäre jetzt mal ein Beispiel für einen limitierenden Glaubenssatz.

2. **Kannst Du mit absoluter Sicherheit sagen, dass das wahr ist?** Wenn ich 100 Leute befragen würde, ob das stimmt, dass ich „nicht liebenswert bin“. Was kommt als Antwort?

3. **Wie reagierst Du, oder was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?** D.h. wie reagiere ich? Wie verhalte ich mich? Z.B. Ich bin zurückhaltender“, „ich gehe wenig unter Menschen“, „ich schäme mich“, etc.

4. **Wer wärest Du ohne diesen Gedanken?** Angenommen, ich hätte den Gedanken nie gekannt. Wie wäre ich da? Wie würde ich mich verhalten. Z.B.: „ich wäre mutiger“, „ich würde meine Arbeitsstelle wechseln und etwas tun, was mir gefällt“, „ich würde mich weniger anpassen“, etc.

5. **Umkehrung.** Danach erfolgt die Umkehrung des Gedankens. Am besten findest Du drei Möglichkeiten. Achte darauf, dass der neue Glaubenssatz positiv formuliert und für Dich befreiend ist.

Beispiele für Umkehrungen:

1. Ich bin liebenswert.
2. Ich bin gut so, wie ich bin.
3. Ich höre auf mich (und nicht auf andere).

Training/Übung:

- Jetzt ist es wichtig, den neuen Glaubenssatz zu trainieren, d.h. am besten 30 Tage lang.
- Sehe und höre den Glaubenssatz so oft Du nur kannst.
- Lege Dir den neuen Glaubenssatz in Deinen Geldbeutel oder fotografiere ihn ab und lege ihn auf Deinen Handy-Hintergrund.
- Wenn Du entscheidest etwas zu tun, denke vorher bewusst an den neuen Glaubenssatz und handle nach dem neuen Muster.

Viel Erfolg dabei!