



Newsletter Januar 2022

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind Überzeugungen, Meinungen, Einstellungen und unterbewusste Lebensregeln. Sie sind die Grundlage des täglichen Handelns.

Wir kennen alle viele positive und negative Glaubenssätze die uns, unser Leben und unsere Einstellung prägen und beeinflussen. Es ist uns oft nicht bewusst, dass wir uns von (negativen) Glaubenssätzen beeinflussen lassen und nicht hinterfragen, ob und wie weit sie zu uns gehören.

Dazu ein Beispiel:

„Schuster bleib´ bei deinem Leisten“ habe ich oft in meiner Kindheit und darüber hinaus gehört. Das heißt zum Beispiel, dem Beruf, den du einmal erlernt hast, bleibst du bis zur Rente treu. So bin ich noch erzogen worden und in meiner Elterngeneration war es selbstverständlich. Es wurde nicht über einen Berufswechsel nachgedacht, auch wenn man noch so unglücklich war. Diese Einstellung hat sich erfreulicherweise sehr verändert. Einerseits durch die wirtschaftliche Weiterentwicklung, andererseits weil wir flexibler sind (sein dürfen) und manche Lebenssituation hinterfragen. Das heißt aber auch, dass wir negative Glaubenssätze, die unser Leben jahrelang geprägt und begleitet haben, in positive Glaubenssätze umwandeln können.

Bleiben wir bei dem oben genannten, beruflichen Glaubenssatz. Mit einigen Fragen, können wir unsere Einstellung verändern, zum Beispiel...
Warum lebe ich so ... (unglücklich)?

Was hindert mich daran, etwas zu verändern?

Was wäre, wenn ich einen Beruf ausüben würde, in dem ich glücklich, zufrieden und erfolgreich wäre?

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mir das erlauben würde?

Usw., usw. Wenn Sie diese Fragen schriftlich beantworten und sich damit beschäftigen, wird sich schon einiges verändern. Haben Sie Lust, es auszuprobieren?

Wenn Ihnen das Thema zu groß und umfangreich ist, probieren Sie es vielleicht für den Anfang mit einer kleinen Veränderung, die nicht so weitreichend ist.

Bisheriger Glaubenssatz: „An meinem Fahrziel gibt es sowieso keinen Parkplatz, da muss ich lange suchen.“

Angela an der Brügge
Beratung für Hochsensible
Lebenshilfe-Beratung

Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.



Zukünftiger Glaubenssatz: „Wenn ich am Fahrziel ankomme, ist ein freier, passender Parkplatz für mich vorhanden.“ Ich freue mich darüber und komme ohne Stress und Suche an.

Ich weiß, dass dieses Beispiel schon oft angeführt wurde und genauso oft belächelt wurde. Probieren Sie es einfach aus, wenn Sie möchten. Daraus können Sie Vertrauen schöpfen und sich auch an tiefgreifende Glaubenssätze heranwagen.

Viel Erfolg wünsche ich Ihnen bei der Veränderung, wenn Sie es mögen und es für Sie passend ist.

„Alles, was wir sind, ist das Resultat dessen, was wir gedacht haben.“
Siddhartha Gautama Buddha (lebte um 500 v. Chr.), Begründer des Buddhismus

Ein positives, gesundes und vertrauensvolles Jahr wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen.

Kerzle-De GrüÙe

Angela an der Brügge

Ich freue mich, wenn Ihnen der Newsletter gefällt und Sie ihn mit Freunden und Bekannten teilen. Falls Sie ihn nicht mehr möchten, kurze eMail genügt und ich streiche Sie aus dem Verteiler.