



# RAUS AUS DEN ALTEN MUSTERN

Text: Marketa Landler

Es ist leichter gesagt als getan, sich von den Belastungen, negativen Erlebnissen und Verletzungen aus der Vergangenheit zu befreien. Wie schaffe ich es, wieder glücklich, zufrieden und voller Lebensfreude zu sein? Was kann ich tun, um die alten Muster und Glaubenssätze loszulassen und mein Verhalten zu ändern?

Unser Denken und Verhalten sowie unsere Emotionen entstehen auf der Basis von Glaubenssätzen. Glaubenssätze definieren unsere innere und äußere Realität. Wenn ich glaube, dass mein Leben für mich viele lehrreiche Erfahrungen bereithält, gehe ich ohne Angst auf die Menschen zu. Wenn ich jedoch glaube, dass ich immer nur Pech habe und mein Leben voller negativer Erfahrungen ist, werde ich mich eher ängstlich, defensiv oder sogar aggressiv den anderen gegenüber verhalten.

Es ist bewiesen, dass unser Gehirn dreimal mehr Energie braucht, um neue Informationen zu verarbeiten als bereits vertraute. Deshalb ist es für Menschen oft viel einfacher, in den alten Mustern zu verweilen, da sie oft die Energie gar nicht haben, sich auf neue Wege einzulassen.

## Wie entstehen Glaubenssätze?

Glaubenssätze entstehen, indem Menschen neue Erlebnisse verarbeiten müssen und noch wenig bis kaum Informationen über das Geschehene haben. In der Kindheit bilden sich zum Beispiel viele Überzeugungen, die wir nicht hin-

terfragen. Ohne darüber nachzudenken, übernehmen wir die Überzeugungen unserer Eltern und passen lebenslang das eigene Verhalten an fremde Überzeugungen an. Hierzu ein Beispiel: Ein Vater und sein 5-jähriger Sohn gehen spazieren. Der Vater hat Angst vor Hunden. Auf demselben Gehweg kommt ihnen ein Mann mit einem großen Hund entgegen.

Der Vater sagte: „Pass auf, Hunde beißen, wir wechseln die Seite.“ Der Sohn kreierte den Glaubenssatz, dass Hunde gefährlich sind, ohne es zu hinterfragen, lebt nun mit dieser Überzeugung und meidet Kontakt zu Hunden lebenslang.

## Der Weg zur Veränderung

Vielen fällt es schwer das eigene Verhalten zu verändern, da ihnen eine endlose Reihe blockierender Überzeugungen, die eine positive Veränderung sabotieren oder verhindern in Bezug auf sich selbst im Wege stehen. In der energetischen Psychologie identifizierte Fred Gallo eine Reihe von negativen Glaubenssätzen und Überzeugungen und deren Themen:

- » **„Ich kann dieses Problem nicht lösen.“** Sie glauben, dass Sie nicht die Kompetenzen, Fähigkeiten oder Fertigkeiten haben die Situation zu verändern.
- » **„Ich will dieses Problem nicht lösen.“** Sie glauben, andere Menschen sollen das Problem lösen, da sie über mehr Ressourcen verfügen, und Sie selbst die Person sind, die leidet.
- » **„Ich bin es nicht wert dieses Problem zu lösen.“** Sie werten sich selbst ab und unternehmen nichts, um das Problem zu lösen.
- » **„Ich verdiene es nicht dieses Problem zu lösen“** Sie glauben, dass Sie sich nicht genügend angestrengt haben bzw. nicht genug geleistet haben.
- » **„Ich habe nicht das Recht das Problem zu lösen.“** Sie glauben, dass Sie nicht gut genug sind, um das Problem zu lösen, wenn es ein gemeinsames Problem gibt und keiner ergreift die Initiative es zu lösen, haben Sie das Recht es zu tun. Denn von einer guten Lösung profitieren alle Beteiligten und durch Abwarten wird es nicht besser.
- » **„Ich verliere etwas, wenn ich das Problem löse.“** Meistens ist es die Aufmerksamkeit, die man verliert, wenn das Problem gelöst ist. Z. B. der sekundäre Krankheitsgewinn, wenn ich krank bin, bekomme ich die Aufmerksamkeit, die Leute kümmern sich um mich. Wenn ich gesund werde, ist die Angst da, keine Aufmerksamkeit mehr zu bekommen, also bleibe ich lieber krank.
- » **„Dieses Problem ist ein Teil von mir.“** Sie haben Angst Ihre Identität zu verlieren.
- » **„Es ist gefährlich, wenn ich dieses Problem löse.“** Sie haben Angst vor dem Neuen und Unbekannten. Z.B. Sie trennen sich nicht von Ihrem Partner, obwohl sie beide nur streiten, aus Angst es alleine nicht zu schaffen.
- » **„Ich habe keine Zeit, um dieses Problem zu lösen.“** Alles andere ist wichtiger, Sie sind von der Wichtigkeit der Problemlösung nicht überzeugt.
- » **„Ich habe kein Geld, um dieses Problem zu lösen.“** Alle anderen Ausgaben sind für Sie wichtiger als die Lösung des Problems. Geldmangel und Zeitmangel sagen etwas über die Prioritäten in Ihrem Leben aus.

Diese negativen Überzeugungen sabotieren viele mögliche Veränderungen. Sie binden Energie und halten uns in der Abwärtsspirale gefangen. Dadurch wird es zunehmend schwieriger, Gelegenheiten für positive Veränderungen zu erkennen und in Handlung umzusetzen.

## Die nachfolgende Übung kann Ihnen helfen, Ihre eigenen Glaubenssätze zu erkennen und zu hinterfragen:

**Übung:** Notieren Sie sich das Problem, das Sie belastet. Was ist passiert, wer ist noch beteiligt, und um was geht es genau? Dann bewerten Sie auf einer Skala von 0 bis 10, welcher Glaubenssatz auf Sie zutrifft. Eine 0 bedeutet, dass der Glaubenssatz gar nicht stimmt, eine 10 bedeutet, dass Sie zu 100 % von dem Inhalt überzeugt sind. Weisen Sie nun jedem Glaubenssatz eine Zahl zu und ordnen diese nach ihrer Stimmigkeit. Sie werden erkennen, was genau Sie daran hindert das Problem zu lösen.

Wenn Sie Hilfe auf Ihrem Weg der Veränderung benötigen, unterstütze ich Sie sehr gerne in meiner Privatpraxis. Vereinbaren Sie noch heute telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin.  
Herzlichst Ihre Marketa Landler

## Kontakt & Informationen:

Human-Concept – Business & Health  
Marketa Landler, MBA MSc  
Salinenstr. 1 | 83435 | Bad Reichenhall

## Termine nach Vereinbarung:

Tel.: +49 171 4262656  
info@human-concept.net  
www.human-concept.net



Wir haben online eine passende Tabelle zum Ausfüllen für Sie erstellt, diese finden Sie auf [www.impuls-online.com](http://www.impuls-online.com).