

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind bestimmte Annahmen über die Welt, an die man eher unbewusst als bewusst glaubt, wobei man innerlich davon überzeugt ist, dass diese Annahmen wahr sind. Sie betreffen etwa das Selbstwertgefühl, die sozialen Beziehungen oder den beruflichen Erfolg von Menschen. Sind diese Annahmen durchwegs positiv, geht man vermutlich glücklich und erfolgreich durchs Leben. Dem steht nach Ansicht der Vertreter des Neurolinguistischen Programmierens aber entgegen, dass das menschliche Gehirn eher auf Probleme fokussiert und nicht auf positive Ereignisse, um so besser auf Gefahren und Bedrohungen reagieren zu können. Dabei spielt die selektive Wahrnehmung eine wichtige Rolle, denn das menschliche Gehirn kann gar nicht alle Reize und Informationen, die täglich auf ein Individuum einprasseln, verarbeiten. Es filtert diese, nimmt einige wahr, andere werden ausgeblendet und hinterlassen keinen bleibenden Eindruck. So wird vor allem auch nur das wahrgenommen, was für jemanden aktuell wichtig erscheint, was die bisherigen Erfahrungen weitgehend bestätigt und schließlich auch das, was man erwartet. Negative Glaubenssätze lernt man in der Regel durch die Familie, durch Freunde, durch die Schule, den Beruf, also durch Erfahrungen, die Menschen tagtäglich machen. Aus diesem Grund sollte man negative Glaubenssätze auflösen, um etwas verändern zu können, wobei der erste Schritt immer das Erkennen der negativen Glaubenssätze darstellt. Negative Überzeugungen aufzuspüren ist dabei manchmal schwierig, da sie sich über einen langen Zeitraum wie Gewohnheiten entwickelt haben und sehr stabile Denkmuster darstellen. (Stangl, 2023).

Unmittelbar den eigenen Selbstwert betreffende Glaubenssätze sind:

- Ich bin nichts wert
- Ich bin nicht wichtig
- Ich bin hässlich
- Ich bin nicht gut genug

Klassiker, der Glaubenssätze, die etwas über die Beziehung zu anderen aussagen, lauten:

- Ich falle zur Last
- Ich darf nicht vertrauen
- Ich bin unterlegen
- Meine Wünsche werden nicht beachtet
- Ich bin unterwünscht

Glaubenssätze, die eine Lösung für das Problem darstellen:

- Ich muss immer lieb und artig sein
- Ich muss alles unter Kontrolle haben
- Ich muss leisten, um geliebt zu werden

Und dann gibt es so ganz allgemeine Glaubenssätze, wie

- Männer sind schlecht
- Frauen sind schwach

Man sollte sich daher fragen, welcher dieser Glaubenssätze bis heute nachwirkt und in welchen Phasen des Lebens sie wirksam geworden sind. Welche von diesen Sätzen bestimmen auch heute noch den Alltag, besonders die Beziehungen zu anderen Menschen? Vor allem sollte man darauf achten, wann und in welchen Situationen diese Prägungen erneut auftreten.

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2023, 20. April). [Glaubenssätze – Online Lexikon für Psychologie & Pädagogik](https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze).
<https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>.