

Glaubenssätze

Vielen an Depressionen erkrankte Menschen machen sogenannte „**fremdfestgelegte Glaubenssätze**“ zu schaffen, in denen sie sogar regelrecht „**gefangen**“ sind.

Doch was ist „fremdfestgelegt“?

Es bedeutet, dass andere Menschen solche wie die nachfolgenden Aussagen über mich gemacht bzw. mich dementsprechend behandelt haben, sodass ich diesen Umständen ausgesetzt war.



ausgrenzend	Ich werde bewusst von Gruppen oder sozialen Interaktionen ausgeschlossen.
autoritär- dominierend	Machtpositionen werden ausgenutzt, um meinen Gehorsam zu erzwingen.
beleidigend	Ich werde direkt verbal angegriffen oder beschimpft.
bewusst abwertend	Meine Person oder Leistung wird gezielt herabgesetzt.
demütigend	Ich werde bewusst psychisch angegriffen, ohne dass körperliche Gewalt eingesetzt wird.
diskriminierend	Ich werde aufgrund meiner äußeren Merkmale benachteiligt.
entmündigend	Meine Autonomie und Entscheidungsfähigkeit werden aktiv untergraben.
entwürdigend	Meine Würde wird herabgesetzt, ich werde erniedrigt.
feindselig	Mir wird eine feindliche Haltung entgegengebracht (z. B. Sticheleien, Ärger machen).
realitätsverdrehend	Meine Wahrnehmung wird so in Frage gestellt, dass ich an mir selbst zweifle.
grenzverletzend / übergriffig	Meine persönlichen Grenzen werden bewusst ignoriert oder überschritten
herablassend	Ich werde „von oben herab“ behandelt.
invalidierend	Meine Gefühle, Bedürfnisse oder Sichtweisen werden geleugnet oder bagatellisiert.
kontrollierend	Es wird versucht, mein Verhalten oder Denken zu steuern.
manipulativ- schuldzuweisend	Mir wird die Verantwortung für fremdes Fehlverhalten zugeschoben.
Mobbing / Bullying	Ich werde wiederholt und systematisch schikaniert, um ein Klima der Angst zu erzeugen.
gönnerhaft	Ich werde von oben herab behandelt.
rufschädigend	Über mich werden gezielt Falschinformationen verbreitet, um mir zu schaden.
schikanierend	Ich werde wiederholt belästigt, verunsichert oder psychisch geschwächt.
sozial isolierend	Meine Kontakte zu Freunden oder Familie werden aktiv verhindert.
stigmatisierend	Mir werden negative gesellschaftliche Etiketten zugeschrieben, die mich ausgrenzen.
überheblich	Mir wird mit einem Gefühl von Überlegenheit begegnet.
Umgangsformen missachtend	Mir gegenüber werden bewusst soziale Normen und Höflichkeit ignoriert.
verdeckte Aggression	Ich werde unterschwellig o. hinterhältig angegriffen.
verletzend	Mir werden bewusst emotionale Schmerzen zugefügt.
verleumdend	Über mich werden wissentlich falsche, rufschädigende Aussagen verbreitet.
grenzverletzend	Meine emotionalen, körperlichen oder situativen Grenzen werden bewusst überschritten.

Glaubenssätze:

Glaubenssätze sind tief verwurzelte, oft unbewusste Annahmen und Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt, die unsere Wahrnehmung, Gefühle und Handlungen steuern.

Sie entstehen aus Erfahrungen, Erziehung und Kultur und wirken wie mentale Filter, die uns entweder fördern (z. B. "**Ich schaffe das**") oder limitieren (z. B. "**Ich bin nicht gut genug**") und somit unser Leben maßgeblich beeinflussen

Dabei müssen wir auch in **selbst-** und **fremdfestgelegte** Glaubenssätze unterscheiden.

Doch wie unterscheidet man das, wenn fremdfestgelegte Glaubenssätze durch ständige Konfrontation damit langsam und unbemerkt zu eigenen werden?

Darin liegen oft die Problem mit dem eigenen Selbstwertgefühl, der Selbstachtung und der zusätzlichen Negativenbelastung Ihrer Erkrankung an Depressionen.

Nehmen wir uns – vielleicht auch unbewusst – immer mehr an, womit wir „fremdfestgelegt“ werden, geschieht eine unnatürliche, krankheitsfördernde, ungesunde Veränderung in uns.

Diese kann bereits in früher Kindheit beginnen und sich ohne Gegensteuerung und Widerlegung lebenslang fortsetzen.

Das verändert – oft schleichend aber kontinuierlich – unser Selbstwertgefühl, das immer mehr sinkt und so dafür sorgt, dass wir uns immer schlechter und wertloser fühlen.

ACHTUNG! Da die nachfolgenden Glaubenssätze Ihr persönliches/psychisches Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen können, bearbeiten Sie diese am Besten gemeinsam mit einer Vertrauensperson

Beginnen wir mit den nachfolgenden, oft fremdfestgelegten negativen Glaubenssätzen

Nr.	„fremdfestgelegte“ Glaubenssätze in denen wir “gefangen” sind (Teil 1)	Triff zu	
		ja	nein
1	Ich bin zu schüchtern	☐	☐
2	Frauen gehören hinter den Herd	☐	☐
3	Wenn man nur genug will, dann schafft man es auch	☐	☐
4	Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr	☐	☐
5	Ohne Fleiß kein Preis	☐	☐
6	Entweder ganz oder gar nicht	☐	☐
7	Ein Indianer kennt keinen Schmerz	☐	☐
8	Liebe macht blind	☐	☐
9	Einen alten Baum verpflanzt man nicht	☐	☐
10	Lehrjahre sind keine Herrenjahre	☐	☐
11	Hochmut kommt vor dem Fall	☐	☐
12	Ordnung ist das halbe Leben	☐	☐
13	Reiche Menschen sind schlecht	☐	☐
14	Ich bin zu dumm	☐	☐
15	Säge nicht an dem Ast, auf dem du sitzt	☐	☐
16	Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben	☐	☐
17	Ich bin nicht genug	☐	☐
18	Die Welt ist ungerecht	☐	☐
19	Keiner nimmt mich ernst	☐	☐
20	Lieber auf Nummer sicher gehen	☐	☐

Nr.	„fremdfestgelegte“ Glaubenssätze in denen wir „gefangen“ sind (Teil 1)	Triff zu	
		ja	nein
21	Das Pech verfolgt mich	☐	☐
22	Ich bin nicht gut genug	☐	☐
23	Beiß nicht in die Hand, die dich füttert	☐	☐
24	Jeder denkt nur an sich selbst	☐	☐
25	Mit Ellenbogen kommt man weiter im Leben	☐	☐
26	Wer schön sein will, muss leiden	☐	☐
27	Geld verdirbt den Charakter	☐	☐
28	Ich darf nicht nein sagen	☐	☐
29	Ich muss den anderen gefallen	☐	☐
30	Keiner liebt mich	☐	☐
31	Übermut tut selten gut	☐	☐
32	Ich bin zu hässlich	☐	☐
33	Man kann nicht einfach machen, was man will	☐	☐
34	Ich muss mich zurückhalten	☐	☐
35	Mit dem, was Spaß macht, kann man kein Geld verdienen	☐	☐
36	Arbeit und Privatleben darf man nicht vermischen	☐	☐
37	Ich muss eine gute Mutter sein	☐	☐
38	Wenn ich es nicht mache, macht es keiner	☐	☐
39	Früher war alles besser	☐	☐
40	Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach	☐	☐
41	Wahre Freundschaft gibt es nur unter Männern	☐	☐
42	Frauen sind Zicken	☐	☐
43	Als Frau wird man immer benachteiligt	☐	☐
44	Reden ist Silber, Schweigen ist Gold	☐	☐
45	Im Leben bekommt man nichts geschenkt	☐	☐
46	Das Leben ist schwer	☐	☐
47	Erfolg macht einsam	☐	☐
48	Der Mann muss die Familie ernähren können	☐	☐
49	Man darf keine Gefühle zeigen	☐	☐
50	Es ist nicht alles Gold, was glänzt	☐	☐
51	Ich habe es nicht verdient	☐	☐
52	Erst die Arbeit, dann das Vergnügen	☐	☐
53	Schuster, bleib bei deinen Leisten	☐	☐
54	Ich muss bescheiden sein	☐	☐
55	Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert	☐	☐
56	Ich muss mich nützlich machen	☐	☐
57	Den Letzten beißen die Hunde	☐	☐

Nr.	„fremdfestgelegte“ Glaubenssätze in denen wir “gefangen” sind (Teil 1)	Triff zu	
		ja	nein
58	Ich muss hart arbeiten	☐	☐
59	Nur wer hart arbeitet, kommt zu was	☐	☐
60	Männer sind Schweine	☐	☐
61	Frauen können nicht einparken	☐	☐
62	Menschen sind unehrlich	☐	☐
63	Jeder denkt nur an sich selbst	☐	☐
64	Man sollte nie zufrieden mit sich sein	☐	☐
65	Strafe muss sein	☐	☐
66	Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser	☐	☐
67	Meine Meinung interessiert keinen	☐	☐
68	Ich kann mich nicht ändern	☐	☐
69	Ich bin beziehungsunfähig	☐	☐
70	Man muss sich im Leben durchboxen können	☐	☐
71	Ich muss perfekt sein	☐	☐
72	Ich kann es niemandem recht machen	☐	☐
73	Ich habe zwei linke Hände	☐	☐
74	Echte Männer weinen nicht	☐	☐
75	Ich brauche andere Menschen, um glücklich zu sein	☐	☐
76	Ich bin nicht normal	☐	☐
77	Ich darf keinen Fehler machen	☐	☐
78	Andere wollen dich immer übers Ohr hauen	☐	☐
79	Ich darf meine Familie nicht enttäuschen	☐	☐
80	Ich muss funktionieren	☐	☐
81	Ich muss Ordnung halten	☐	☐
82	Eine gute Frau muss kochen können	☐	☐
83	Männer müssen stark sein	☐	☐
84	Andere Menschen sind wichtiger als ich selbst	☐	☐
85	Wenn es mich anstrengt, dann ist es falsch	☐	☐
86	Das liegt bei mir in der Familie	☐	☐
87	Meine Eltern / Meine Kindheit ist schuld	☐	☐
88	Beziehungen sind immer kompliziert	☐	☐
89	Es gibt nichts umsonst im Leben	☐	☐
90	Der Stärkere setzt sich durch	☐	☐
91	Wenn jeder an sich selbst denkt, ist an alle gedacht	☐	☐
92	Dafür habe ich nicht genug Mumm	☐	☐
93	Bloß kein Risiko eingehen	☐	☐
94	Ich bin zu alt, um noch etwas Neues zu beginnen oder zu lernen	☐	☐

Nr.	„fremdfestgelegte“ Glaubenssätze in denen wir „gefangen“ sind (Teil 1)	Triff zu	
		ja	nein
95	Ich bin zu unerfahren	☐	☐
96	Andere sind besser als ich	☐	☐
97	Nur die Harten kommen in den Garten	☐	☐
98	Kinderkriegen gehört zum Leben dazu	☐	☐
99	Wenn ich nicht arbeite, bin ich auch nichts wert	☐	☐
100	Wer Gefühle zeigt, ist schwach	☐	☐
Gesamt			

- Zählen Sie die „fremdfestgelegten“ Glaubenssätze zusammen und tragen Sie die Summe am Tabellenende ein, damit Sie eine Übersicht/Selbsteinschätzung erhalten.
- Betrachten Sie diese Auswertung – zur Unterstützung vielleicht mit Ihrer Vertrauensperson – und legen Sie die Ergebnisse als Bearbeitungsgrundlage Ihren weiteren Schritten in der Depressionsbewältigung zugrunde.

Damit schaffen Sie sich selbst eine Übersicht, die Ihnen zeigt, was sich davon durch Fremde in Ihnen verankert hat und vielleicht unbewusst schon zu eigenen Glaubenssätzen geworden ist.

Viele dieser Aussagen haben wir mit der Kindheit übernommen, oft unbemerkt als Sprichwörter.

Das ist nicht grundsätzlich falsch, denn manche enthalten auch wertvolle Lebensweisheiten, die man vielleicht sogar als guten Rat übernehmen kann.

Sie zeigt Ihnen, welche Überzeugungen von außen in Ihnen verankert wurden und möglicherweise unbewusst zu Ihren eigenen Glaubenssätzen geworden sind.

ABER ...

Sobald solche Aussagen zu eigenen Glaubenssätzen werden, sind sie wertlos, belastend und schädlich.

Wenn wir negative Aussagen und Fremdfestlegungen – meistens völlig unbewusst – bereits zu eigenen Glaubenssätzen gemacht haben, sind wir mittendrin in einem ungesunden, krankheitsfördernden Prozess.

Dann haben sie sich als Überzeugungen „eingenistet“, beeinflussen unsere Psyche und schwächen vor allem unser Selbstwertgefühl.

Daraus ergibt sich ein fortlaufender Prozess des „**Sicht-nicht-Mehr-Wehren-Könnens**“ und eine immer negativer werdenden Selbstachtung.

DOCH ...

Dieser Prozess ist keinesfalls unabdingbar und auch nicht unumkehrbar – IM GEGENTEIL!

NUR wir selbst entscheiden, wer und was wir sind, was wir übernehmen, verinnerlichen oder strikt von uns weisen müssen.

Frage:

Was kann ich tun, wenn ich erkenne, dass Teile meiner psychischen Probleme auf solche Glaubenssätze zurückgehen bzw. dadurch bedingt sind?

Antwort:

Ich löse diese Glaubenssätze bewusst auf, indem ich sie für mich umkehre!

WIE?

Um limitierende, oft unbewusste Überzeugungen zu erkennen und zu verändern, hilft es, sie aufzuschreiben und einem „Faktencheck“ zu unterziehen.

Die neue, positive Aussage sollte dann bewusst im Alltag wiederholt werden, zum Beispiel: „**Ich bin gut, so wie ich bin**“ oder „**Ich vertraue mir**“.

So lassen sich das Unterbewusstsein umprogrammieren und negative Gedankenmuster durchbrechen. Geduld und kleine Schritte sind dabei entscheidend.

Und so geht man den Weg der kleinen Schritte:

1. Erkennen & Bewusstwerden

- **Beobachten:** Achten Sie besonders in schwierigen Situationen genau auf Ihre automatischen Gedanken, um Muster zu erkennen – z.B. „*Ich bin nicht gut genug!*“, „*Das schaffe ich nie!*“.
- **Aufschreiben:** Notiere Sie alle hinderlichen Glaubenssätze, die Ihnen auffallen, um sie sichtbar zu machen.

2. Hinterfragen & Analysieren

- **Ursprung finden:** Woher kommt dieser Glaube? Wann hat er sich entwickelt?
- **Faktencheck:** Ist der Satz wirklich wahr? Suchen Sie aktiv nach Gegenbeweisen, um zu sehen, dass er oft Fiktion ist.
- **Nutzen prüfen:** Welchen (vermeintlichen) Nutzen hatte dieser Glaube bisher für mich? (z.B. Schutz vor Enttäuschung).

3. Umformulieren und Ersetzen

- **Umkehren:** Formulieren Sie den negativen Glaubenssatz in sein Gegenteil um – z.B. „*Ich bin nicht gut genug!*“ wird zu „*Ich bin gut genug!*“
- **Wunderfrage:** Stellen Sie sich vor, der alte Satz ist weg – was würden Sie jetzt anders machen?
- **positive, selbstbejahende Aussagen:** Nutzen Sie die umgekehrten Sätze positiv in der Gegenwartsform: „*Ich bin selbstbewusst!*“, „*Ich bin fähig!*“

4. Verankern & Handeln

- **Wiederholen:** Sagen Sie die neuen Selbstaussagen regelmäßig und hörbar (nicht nur denken sondern aussprechen) z.B. beim Blick in Ihren Spiegel / in Meditationen / ... sooft es geht.
- **Kleine Schritte:** Handeln Sie entsprechend Ihrer neuen Glaubenssätze – auch wenn es nur kleine Schritte sind – um ihn immer mehr zu festigen.
- **Geduld:** Sei Sie nachsichtig mit sich selbst, denn das Auflösen braucht Zeit, um neue neuronale Bahnen zu schaffen. Schließlich hat es manchmal Jahre gedauert, in denen Sie solche fremdfestgelegten Glaubenssätze mit sich herumgetragen haben.

5. Wann professionelle Hilfe sinnvoll ist

- Wenn Glaubenssätze zu tief verankert sind, Trauma eine Rolle spielt oder Sie allein nicht weiterkommt, sollten Sie sich Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten holen. Sie sind mit dem „Umprogrammieren“ von fremdfestgelegten Glaubenssätzen“ vertraut, begleiten Sie und helfen Ihnen, diesen Prozess erfolgreich umzusetzen. Die Anwendung der „Lefkoe- Methode“* ist eine in solchen Fällen bewährte Technik.



***Die von Morty Lefkoe entwickelte und nach ihm benannte** (Lefkoe Belief Method) – entwickelt Lefkoe – ist ein systematischer Ansatz aus dem Bereich des NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) zur Identifizierung und Auflösung limitierender Glaubenssätze. Oft bestimmen diese unser Verhalten und unsere Emotionen indem sie deren Ursprung in falschen Interpretationen früherer Ereignisse aufzeigen. Wenn sie aber durch neue, erweiternde Sätze ersetzt werden können, führt das zu schnellen, positiven Veränderungen. Die alten Glaubenssätze verlieren dadurch ihre Macht. Lefkoes Methode basiert auf der Annahme, dass wir ohne diese Glaubenssätze geboren werden und sie durch Fehlinterpretationen von Erlebnissen erwerben, die dann ihre Gültigkeit verlieren, wenn die Wahrheit dahinter erkannt wird.

Kernprinzipien

- **Glaubenssätze als Ursache:** Limitierende Überzeugungen (z.B. „Ich bin nicht gut genug“) sind die Wurzel vieler Probleme. Das chronische Aufschieben wichtiger Aufgaben trotz besseren Wissens und negativer Konsequenzen oder Ängste sind nicht die Probleme selbst.
- **Entstehung durch Fehlinterpretation:** Wir glauben diese Sätze, weil wir als Kinder bestimmte Ereignisse falsch interpretiert haben (z.B. mangelnde Aufmerksamkeit als Ablehnung).
- **Auflösung durch Erkenntnis:** Die Methode zielt darauf ab, diese Fehlinterpretation zu erkennen, wodurch der Glaubenssatz seine Kraft verliert und sich auflöst, ähnlich wie der Glaube an den Weihnachtsmann.

Die Schritte der Lefkoe- Methode - Glaubenssätze einfach verändern (Beispielhaft dargestellt)

1. Glaubenssatz testen:	Den negativen Glaubenssatz identifizieren (z.B. „Ich kann das nicht“).
2. Prägungsereignis finden:	Erinnern Sie sich an das Erlebnis, das den Glaubenssatz entstehen ließ
3. Alternative Erklärungen finden:	Hinterfragen, ob das Ereignis auch anders interpretiert werden konnte.
4. Video-Test:	Stellen Sie sich die Situation ohne den negativen Glaubenssatz vor.
5. Gedankenspiel	Stellen Sie sich vor, jemand erklärt Ihnen die wahre Bedeutung des Ereignisses
6. Glaubenssatz erneut testen	Überprüfen Sie jetzt selbst, ob der Glaubenssatz noch gültig ist.

So wird es Ihnen zuverlässig gelingen:

- Wenn wir die Unwahrheit und Nichtigkeit solcher – auch oft unbewusst übernommenen „fremdbestimmten/fremdfestgelegten“ Überzeugungen erkennen und begreifen – wird deutlich, wogegen wir ankämpfen und uns wehren müssen.
- Immer dann, wenn solche negativen Glaubenssätze uns im Lebensalltag ins Gedächtnis springen und ziemlich schnell die Kontrolle übernehmen wollen, müssen wir uns sofort selbst vehement die Umkehrung solcher Sätze zusagen.
- Dies sollten wir – wenn in dem Moment möglich – mit Nachdruck und für uns selbst hörbar aussprechen, um uns diese neuen Glaubenssätze auch wirklich einprägen zu können.
- Dadurch werden Ihre alten, bisherigen und nur allzu oft fremdfestgelegten, negativen Glaubenssätze von Ihnen selbst durch neue – gegenteilige – ersetzt.
- Mit dieser Verhaltensweise wird Ihr Unterbewusstsein neu ausgerichtet und negative Gedankenmuster werden nachhaltig durchbrochen.
- Somit können die alten Gedankenmuster nicht wieder erneut entstehen und werden durch Umkehrung der alten Aussage vollständig und dauerhaft aufgelöst und „überschrieben“.
- Dabei lernen Sie auch, sich gegen erneute, negative Fremdfestlegungen erfolgreich zu wehren und zu verhindern, das sie erneut zu Ihren eigenen Glaubenssätzen werden.
- Denn wenn Ihre alten Glaubenssätze zuverlässig ausgelöscht sind, verhindern Sie durch sofortige Gegenaussagen auch weiterhin eine Neu- Einnistung.
- Das bewirkt oft weitreichende Veränderungen Ihrer Persönlichkeit, psychischen Stabilität und Kontinuität.
- Sie werden erkennen, wie Ihr Selbstwertgefühl „aus dem Keller“ wieder heraus kommt und es langsam wieder zu wachsen beginnt.
- Die innere Spirale des „Sicht-Selbst-Herunterziehens“ nimmt ein Ende und wir bringen uns selber in eine aufsteigende, bessere Stimmung.
- Wenn Sie für sich selbst diese Methodik verinnerlichen, ist sie Ihnen weit mehr als nur eine Hilfe in der Abwehr fremder Argumente.
- Es wird Ihnen helfen, deutliche Erfolge auch auf dem Weg Ihrer Depressionsbewältigung zu erzielen, denn ein steigendes Selbstwertgefühl bedeutet mehr Selbstsicherheit und mehr Lebensfreude.

Neue, richtige, gute und vor allem von Ihnen selbst festgelegte und somit auch nur selbstbestimmte Glaubenssätze, lassen sich durch Wiederholung verankern.

