

Glaubenssätze widerlegen

Definition

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.

Frage:

Was kann man tun, wenn man erkennt, dass Teile meiner psychischen Probleme auf solche, oft negative, fremdfestgelegte Glaubenssätze zurückgehen bzw. dadurch bedingt sind?

Antwort:

Die bewusste Umkehrung 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.

Danach ist es wichtig, passende Gegenaussagen zu entwickeln und sie ebenfalls aufzuschreiben.

Die neuen, positiven Aussagen – zum Beispiel: „**Ich bin gut, so wie ich bin**“ oder „**Ich vertraue mir**“ – müssen dann bewusst im Alltag wiederholt werden.

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

WICHTIG!

Wann immer „alte Glaubenssätze“ sich doch wieder ins Gedächtnis drängen oder sogar von Ihnen selbst ausgesprochen werden, verpassen Sie nicht die Möglichkeit, sich selbst sofort die **UMKEHRENDE** Aussage zuzusprechen!

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, dass 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.

