Henry Ford sagte einmal “ob du glaubst, du kannst es, oder glaubst, du kannst es nicht, du wirst immer Recht behalten!”

Dieser Satz beschreibt punktgenau, welche Macht unser Glauben, also unsere eigene Überzeugung hat.

”Die Menschen, die außergewöhnliche Leistungen erbracht haben, verstehen es meisterhaft, die Ressourcen in ihrem Gehirn zu aktivieren. Das unterscheidet sie von anderen. Die wichtigste Aussage ist, dass ihr jeweiliger Zustand eine ungeheure Macht hat, und dass sie diese Macht kontrollieren können. Sie brauchen nicht mehr wehrlos allem ausgeliefert zu sein, was Ihnen widerfährt. Es gibt einen Faktor, der im Voraus darüber bestimmt, wie unsere Erfahrungen im Leben repräsentiert werden- ein Faktor, der unsere Wahrnehmung der Welt filtert. Dieser Faktor bestimmt auch, welche Zustände wir in bestimmten Situationen immer wieder erleben werden. Ich spreche von der vielleicht größten Kraft überhaupt, von unseren Überzeugungen, unseren eigenen Glaubenssätzen.”

Auch diese Aussage von Anthony Robbins verdeutlicht, welche ungeheure Kraft unsere eigenen Überzeugungen, also unsere Glaubenssätze haben.

Es gibt zwei Arten von Glaubenssätzen, -Einschränkende-, die sich in so Gedanken äußern wie “das kann ich nicht”, “das schaff ich eh nicht” – und Unterstützende, die sich in Gedanken äußern wie “ich schaffe das”, “ich krieg das hin”.

Glaubenssätze sind uns oftmals gar nicht bewusst. Daher ist der erste Schritt sich diese unterbewussten Sätze von einschränkenden Überzeugungen bewusst zu machen, um Sie verändern zu können.

Um ihre “Viren” auf ihrer “inneren Festplatte” aufzuspüren und zu löschen, verrate ich Ihnen ein paar Tipps. Machen Sie dazu folgendes:

1. Schreiben Sie die Eigenschaften und negativen Selbstbewertungen, die Ihnen an sich nicht gefallen, auf (z. B. ängstlich).

Zerpflücken Sie Ihren Vorrat an ungeliebten Glaubenssätzen und sortieren Sie alles aus, was Sie schwächt.

2. Fügen Sie stattdessen neue Glaubenssätze hinzu, die Sie stärken. Rufen Sie sich dafür z.B. Situationen ins Gedächtnis, in denen Sie genau das Gegenteil waren (also z. B. mutig).

3. Achten Sie bewusst einmal darauf, was ihr innerer Kritiker bzw. ihre innere Stimme zu Ihnen sagt, wenn sie denken, etwas nicht zu können. Wenn Sie zum Beispiel denken “Ich bin nicht gut genug”, stellen Sie sich sofort die Frage “Nicht gut genug wofür oder für wen? und formulieren Sie Ihre ”Ich kann nicht, weil…”-Sätze in “Wenn…, dann…”-Sätze um.

4. Oder sprechen Sie den einschränkenden Satz einmal mit Mickey-Mouse Stimme, oder singen Sie den Satz auf die Melodie von Balu der Bär. Dies ist kein Witz, sondern eine powervolle Technik, die dafür sorgt, dass Sie den Satz nicht mehr ernst nehmen können, sich nicht mehr von dem Satz beeindrucken lassen, sondern statt dessen eher lachen müssen. Unglaubliche Veränderungen können sich so ergeben.

5. Stellen Sie sich vor, dass jeder neue Glaubenssatz ein Samenkorn ist, das Sie behutsam in Ihre Gedanken pflanzen. Was möchten Sie ernten?

Eine glaubensstarke Woche wünscht Ihnen

Ihre Erfolgsmentalistin

Sonja Volk