

HEHN
Nadine

REVOL
YOU
TION

Modul 2 – Deine Glaubenssätze

Wie du scheinbare Grenzen überwindest

Inhalt

1. Einführung.....	3
2. Autosuggestion	3
3. Definition und Bedeutung Glaubenssatz.....	8
4. Beispiel	8
5. Deine Glaubenssätze – Grenzen überwinden.....	9

1. Einführung

Nachdem du dich in den letzten Modulen tiefergehend mit deiner Vision und deinen Träumen auseinandergesetzt hast, möchten wir in diesem Kapitel näher auf die Erfolgsblockaden eingehen, die dich an deiner Weiterentwicklung tagtäglich hindern. Dabei versetzen wir uns in unser Unterbewusstsein, welches all deine Emotionen, Ängste und negativen Kopf-Stimmen steuert. Wir werden dabei auf das Prinzip der Autosuggestion und der Bearbeitung deiner negativen Glaubenssätze eingehen. Anhand kleiner einfacher Tools sollst du heute und in Zukunft an dir selbst arbeiten können und dein Unterbewusstsein auf deine Entwicklung vorbereiten.

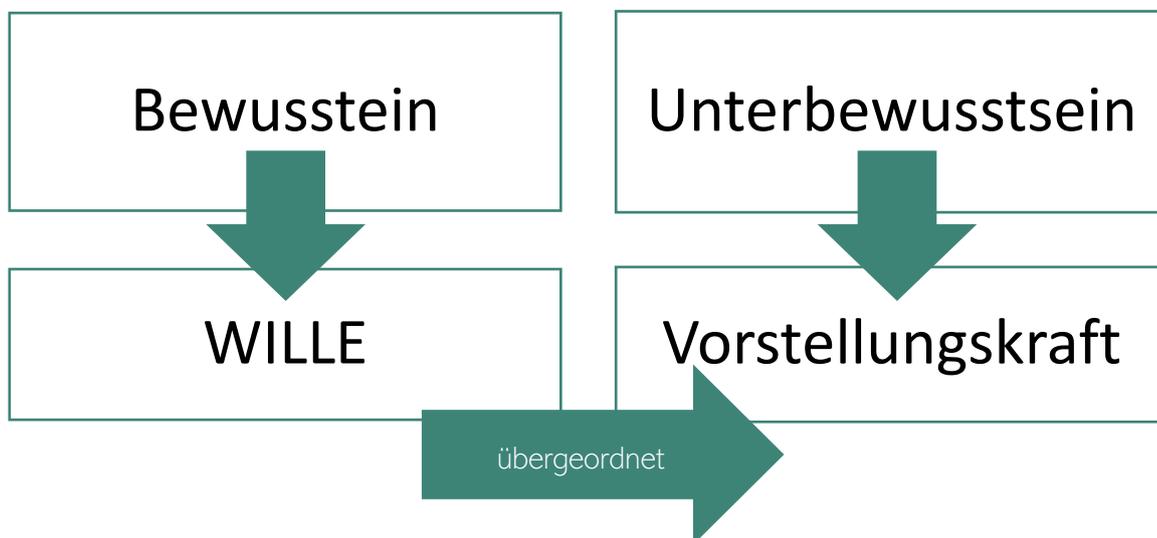
Wahrscheinlich hört sich das Ganze für dich eher wie Hokusfokus an, ich möchte dir aber zeigen, wie erfolgreiche Menschen mit diesen Techniken jeden Tag in kleinen Schritten arbeiten und damit Erfolgsblockaden vollständig abbauen. Lass dich daher auf die nächsten Abschnitte und Inhalte voll ein, vertraue dem Prozess und bilde dir deine eigene Meinung. Dieses Thema liegt mir besonders am Herzen, da es einer der wichtigsten Aspekte ist, welche mich auf meine nächste Entwicklungsstufe gehoben haben. Deswegen atme jetzt nochmal tief durch, öffne dich und glaube an dich und deine Fähigkeiten!

2. Autosuggestion

Eine der wichtigsten Techniken in der Mindset-Arbeit ist die Autosuggestion. Darunter versteht man die Fähigkeit, Einfluss auf das Unterbewusstsein und die Vorstellungskraft auszuüben. Jeder von uns hat in sich zwei Seiten: das Bewusstsein und das Unbewusstsein. Dabei ist das Bewusstsein sehr einfach zu steuern und direkt zu beeinflussen. Anders aber das Unterbewusstsein, welches verdeckt in uns gewisse Gewohnheiten und Emotionen steuert. Ein Beispiel für die Auswirkung unseres Unterbewusstseins ist z.B. bei Schlafwandlern zu beobachten. Im Schlaf, d.h. im Nicht-Bewusstsein des Körpers, können Schlafwandler unterschiedliche Dinge tun wie z.B. aufstehen, essen oder vielleicht sogar mitten in der Nacht putzen. Dabei ist Schlafwandeln eines der ausgeprägtesten Formen, in denen das Unterbewusstsein die Aktivitäten eines Menschen steuert. Es gibt aber auch kleinere Formen, die bei jedem von uns tagtäglich beobachtet werden können. Ein Beispiel, passend zu unserem Coaching, ist z.B. die Angst vor Präsentationen vor einem Publikum. Auch hier weiß unser Bewusstsein, dass man eigentlich keine Angst haben muss. Dennoch erfahren wir innere Zwänge und Signale, die Aufregung oder Angst erzeugen. Und genau an diesem Punkt möchte ich ansetzen Denn Experten sind sich einig,

dass diese unbewussten Gewohnheiten bearbeitet werden können. Die Bearbeitung erfolgt über die Vorstellungskraft, die unser komplettes Leben bestimmt. Diese Vorstellungskraft spielt sich komplett im Unbewussten ab. Wir sind der Meinung, dass wir etwas nicht können, nicht wollen oder nicht erreichen können. Ein Beispiel hierfür ist z.B. ein Brett, das mehrere Meter lang ist. Liegt dieses Brett auf dem Boden, bin ich mir sicher, dass ich darüber laufen kann und nicht herunterfalle. Wird dieses Brett aber in 100 Metern Höhe platziert, bin ich mir sicher, dass „ich es nicht kann“, dass „ich nicht am andere Ende ankommen werde“, da ich womöglich herunterfalle. Verantwortlich hierfür ist unsere Vorstellungskraft, d.h. wir glauben nicht daran, dass wir mehrere Meter gerade über das Brett laufen können. Diese Emotionen und Regungen spielen sich in unserem Unterbewusstsein ab und sind auf den ersten Blick sehr schwer zu beschreiben.

Das Modell der Autosuggestion lehnt sich an diese Vorstellungskraft an, d.h. wir wollen positiven Einfluss auf unsere Vorstellungskraft ausüben. Dabei ist es übrigens auch egal, wie groß unser Wille (im Bewusstsein) ist, eine Sache zu schaffen. Der Wille ist der Vorstellungskraft untergeordnet.



Dieser Aspekt wurde im Bereich der medizinischen Behandlung genauestens untersucht, vielzählige Beispiele findest du in der Buchveröffentlichung „Autosuggestion“ von Émile Coué. Hier ein paar Beispiele:

- Heilung eines Kranken, da er seine Vorstellungskraft genutzt hat und daran geglaubt hat, gesund zu werden! (Die ausführliche Geschichte findet ihr im Buch.)
- Kleptomane stellt sich ganz konkret vor (immer wieder), dass er nicht mehr stehlen muss und stiehlt deshalb nicht mehr.

Nun fordere ich dich auf, an dem folgenden Beispiel zu arbeiten:

- Du denkst immer wieder an eine reibungslose und selbstsichere Präsentation oder Self-Selling Situation und führst daher ab sofort diese erfolgreich durch!

Aber wie läuft ein solcher Prozess ab? Wie gelangen wir in dein Unterbewusstsein?

Hierbei kommt das Prinzip der Suggestion ins Spiel. Eine Suggestion ist eine positive Formulierung eines Sachverhaltes. Z.B. würde man die Aussage „Ich bin nicht mehr träge“ durch die Suggestion „Ich bin stark, kräftig und munter“ ersetzen können. Diese positive Formulierung stärkt die Vorstellungskraft im Unterbewusstsein und lässt uns glauben, dass wir wirklich stark, kräftig und munter sind. Du kennst mit Sicherheit auch den Spruch „Geist und Körper gehen Hand in Hand.“. Damit strahlst du eben genau das aus, was du in deinem Inneren verinnerlicht hast.

Das Modell der Autosuggestion sieht vor, dass man diese positiven Formulierungen der Suggestion auf sich selbst anwendet. Durch mehrmals tägliche Wiederholungen, sich selbst vorsagen (laut) und immer wieder lesen der definierten Autosuggestion geht der Inhalt in unsere Vorstellungskraft über. Diese positiv formulierten Sätze nennt man auch Affirmationen. Genau diese Affirmationen werden von erfolgreichen Menschen immer wieder in den Kopf eingepägt und verinnerlicht, sodass die Erfolgsblockaden über die wachsende Vorstellungskraft aufgelöst werden.

Für die richtige Formulierung von Affirmationen sind folgende 3 Schritte zu beachten:

1. Positive Formulierung

Der Satz soll positiv formuliert sein. Hintergrund ist, dass unser Geist Worte wie „nicht, nie, ...“ in Wahrheit nicht aufnimmt und überliest. Somit wird die Affirmation „ich bin nicht unsicher“ zu „ich bin unsicher“. Besser ist eine Formulierung, bei der auf die Verneinung verzichtet wird, wie z.B. „ich bin sicher“.

2. Gegenwart

Bei der Formulierung ist zu beachten, dass die Affirmation immer in der Gegenwartsform formuliert wird. Damit wird die aktuelle Brisanz deines Glaubens an deinen Geist weitergegeben. Um bei dem Beispiel oben zu bleiben, wäre die Aussage „ich werde sicher sein“ weniger präzise und greifbar für die Vorstellungskraft, da es irgendwann in der Zukunft liegt. Besser wäre dann: „Ich bin sicher“ und zwar sofort.

3. Kurz, klar und präzise

Formuliere die Affirmation am besten in einem kurzen Satz, der für dich klar verständlich ist. Damit solltest du lediglich einen Hauptsatz und keine Nebensätze oder Verschachtelungen einfügen. Der Satz enthält nur den Zustand, den du einnehmen möchtest und nicht irgend eine Begründung oder sonstiges. Eine Affirmation, die ich tagtäglich sehr gerne nutze ist z.B. „Ich finde für jedes Problem und Herausforderung eine gute Lösung“.

Die Formulierung der Affirmation an sich ist nicht schwer. Vielmehr bedarf es an etwas Disziplin, diese täglich anzuwenden und in seinen Kopf einzuschweißen. Ich habe meine Affirmationen z.B. immer in meinem Notizbuch und lese sie täglich mindestens zweimal durch. Und der Effekt ist wirklich klasse.

Nun bist du an der Reihe. Definiere zur Übung mindestens 10 Affirmationen, die deine Erfolgsblockaden lösen. Schreibe diese hier nieder und suche dir 3-5 Stück aus, die du für deine tägliche Übung verwendest.

3. Definition und Bedeutung Glaubenssatz

Über die Autosuggestion haben wir gelernt, wie wir positive Affirmationen generieren und unseren Glauben an diese damit verstärken. Neben all der positiven Zusprache für uns selbst, bleiben in manchen Fällen bestimmte negative Aspekte in uns bestehen. Glaubenssätze, die negativ zu werten sind und deshalb innere Erfolgsblockaden generieren.

Diese negativen Glaubenssätze können bereits in einer sehr frühen Phase unseres Lebens entstehen und z.B. durch traumatische Erfahrungen oder die Erziehung in uns gespeichert sein. Wir werden sehr stark von vielen Menschen um uns herum beeinflusst. Wir schauen uns Dinge von Verwandten, Freunden, Lehrern oder anderen Menschen in unserem Umfeld ab. Auch die Medien beeinflussen uns durch Meinungsmache und gezielte Berichterstattung mehr, als es uns bewusst ist. Daraus ergeben sich negative Glaubenssätze. Sie sind eine Art Gewohnheit für uns und nur ganz schwer aus dem Kopf zu bekommen. Auch diese negativen Glaubenssätze haben sich so stark in unser Unterbewusstsein vorgearbeitet, dass es oftmals sogar schwer ist, sie sich bewusst zu machen.

Um große Entwicklungsschritte zu realisieren müssen wir die negativen Glaubenssätze auflösen und aus unserem Unterbewusstsein löschen. Glaubenssätze halten uns in bestehenden Mustern, nehmen uns den Mut über den Tellerrand zu schauen und unsere eigenen Erfahrungen zu machen.

Wir nutzen die Chance in diesem Modul, deine negativen Glaubenssätze anzugehen, die dich daran hindern, selbstbewusst Themen und vor allem dich selbst zu verkaufen. Um dir noch genauer zu erklären, was ein Glaubenssatz ist und wie er dich hindern kann, den nächsten Schritt zu schaffen, möchte ich dir einen von mir persönlich vorstellen. Diesen habe ich mittlerweile aufgelöst und konnte dadurch meinen nächsten Karriereschritt erfolgreich meistern.

4. Beispiel

„Nur wenn ich extrem fleißig bin, werde ich erfolgreich sein!“

Dieser Satz begleitet mich bereits mein ganzes Leben. Ich bin ein sehr ehrgeiziger Mensch und noch dazu sehr ungeduldig. Deshalb habe ich immer versucht in sehr kurzer Zeit sehr große oder viele Schritte in Richtung meines Ziels zu machen. Mit dazu kam meine Fähigkeit, sehr diszipliniert zu sein und daher viel zu arbeiten. Ich habe über Jahre hinweg Überstunden geschoben, war die letzte im Büro (manchmal bis 20 oder 21 Uhr) und habe so versucht, mir einen Vorsprung zu erarbeiten. Tatsächlich konnte ich

diesen Glaubenssatz erst vor ein paar Jahren lösen und damit mein Leben freier gestalten. Ich gönne mir mehr Freizeit und weiß nun, dass es nicht um die Menge geht, sondern dass ich die richtigen Aufgabe und Ergebnisse bringen muss. Diese Selektion der Aufgaben anhand meines Ziels war natürlich in der Phase, in der ich gefühlt nur gearbeitet habe, nicht möglich. Dafür hatte ich gar keinen Kopf. Jetzt weiß ich es besser und habe auch mit einem 9 bis 10 Stunden Tag (statt 12-13 Stunden plus Wochenende) mein großes Ziel einer Führungsrolle erreicht.

Gerne möchte ich dir im nächsten Schritt zeigen, wie ich diesen Glaubenssatz aufgelöst habe. Die Methode kannst du analog übernehmen und deine eigenen Erfolgsblockaden bearbeiten.

5. Deine Glaubenssätze – Grenzen überwinden

1. Definition meines Glaubenssatzes

Manchmal ist es gar nicht so einfach herauszufinden, welcher Glaubenssatz sich negativ auf uns auswirkt. Hierfür ist sehr viel Selbstreflexion notwendig. Am besten ist es, man sucht in dem Lebensbereich, der sich wie eine Last anfühlt und welcher sich nicht weiterentwickelt. Hast du deinen Glaubenssatz gefunden, schreibe diesen auf und versuche auch die darauf folgenden Tage diesen immer wieder zu reflektieren.

„Nur wenn ich extrem fleißig bin, werde ich erfolgreich sein!“

2. Deine positive Absicht

Überlege dir, was genau die Absicht hinter deinem Glaubenssatz ist. Du lebst aus einem bestimmten Grund nach diesem Glaubenssatz und willst damit etwas Positives erreichen. Was genau möchtest du positives mit dem Glaubenssatz erreichen?

„Viel Arbeit zeichnet sich aus!“

3. Konsequenz

Stelle dir die Frage, was genau passiert, wenn du weiter nach diesem Glaubenssatz lebst? Was ist die Konsequenz aus diesem Glauben?

„Überarbeitung, Burn Out, Verlust Fokus.“

4. Ändere den Weg – Umdefinieren

Frage dich, was du tun kannst, um das gleiche Ergebnis zu erhalten bzw. deine Absicht zu erreichen, aber auf einem anderen Weg. Was kann ich tun, um das Ergebnis zu erhalten, aber nicht nach dem negativen Glaubenssatz zu leben und mit den Konsequenzen leben zu müssen?

„Mit dem Fokus auf den richtigen Themen muss ich weniger arbeiten und unser Team kann trotzdem den Erfolg erzielen. Über die Delegation können wir die gleiche Arbeit auf viele Köpfe verteilen.“

5. Kurzer Rückblick

Nutze den Moment, um nochmal kurz nach hinten zu blicken. Stelle dir nochmal die provokative Frage: Kann ich wirklich nur erfolgreich sein bzw. XY erreichen, wenn ich nach meinem Glaubenssatz lebe?

„Nur wenn ich überdurchschnittlich fleißig bin, werde ich erfolgreich?“

6. Suche ein Gegenbeispiel

Schaue dich in deiner Umgebung um und überlege dir, ob jeder für diesen Erfolg nach dem Prinzip deines Glaubenssatzes lebt. Definiere 1 bis 2 Personen, die definitiv nicht nach diesem Satz leben und trotzdem ihr Ziel erreichen.

„Namen möchte ich hier nicht nennen. Bei mir war es meine Chef und mein Chef-Chef.“

7. Ergebnis

Fasse am Ende nochmal zusammen, wie genau du den Glaubenssatz lösen möchtest. Super ist auch, wenn du aus diesem Ergebnis eine positive Affirmation machst, die du nutzen kannst.

„Fokus auf Delegation und Priorisierung.“ Affirmation: „Ich delegiere Aufgaben erfolgreich und priorisiere gezielt.“

8. Auslöser

Überlege dir am Ende nochmal kurz, woher dieser Glaubenssatz kommt. Welche Person oder welches Medium hat dir diesen vielleicht schon vor lange Zeit eingetrichtert? Dies gibt dir den letzten AHA Moment.

„Maschinenbau-Umfeld“

Und jetzt bist du an der Reihe. Stelle dir folgende Fragen:

- Was hindert mich bisher daran, erfolgreich und selbstbewusst zu sein?
- Was genau fühlt sich nicht gut an?
- Welcher Bereich ist betroffen?
- Was glaube ich in meinem Unterbewusstsein?

Schreibe dir all deine Glaubenssätze auf:



Nun löse sie auf!

1. Definition meines Glaubenssatzes

2. Deine positive Absicht

3. Konsequenz

4. Ändere den Weg – Umdefinieren

5. Kurzer Rückblick

6. Suche ein Gegenbeispiel

7. Ergebnis

8. Auslöser

Platz für weitere Notizen

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for taking notes.