

# Glaubenssätze

Unsere Glaubenssätze, also die „Wahrheiten“, von denen wir fest überzeugt sind, prägen uns und unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze sind Meinungen und Überzeugungen, die wir uns aus bestimmten Erlebnissen oder Erfahrungen gebildet haben oder die wir von anderen Menschen übernommen haben. Wir haben Glaubenssätze über die Welt („Geld macht arrogant“, „Liebe ist der Sinn des Lebens“); Glaubenssätze über unsere eigene Identität („Ich bin nicht liebenswert“, „Männer können nicht treu sein“); Glaubenssätze über die Gestaltung unseres Lebens, über das, was wir für möglich oder unmöglich halten („In meinem Alter habe ich keine Chance mehr“); und unbewusste Glaubenssätze, die außerhalb unseres bewußten Zugriffs liegen, uns aber dennoch prägen.

Glaubenssätze und Überzeugungen geben uns Halt und ein Gefühl von Sicherheit. Sie sind für viele Menschen wie ein Geländer, an dem man sich entlang hangeln kann und das uns vor Enttäuschungen schützt.

Tatsächlich aber können unsere Überzeugungen auch einen großen Teil dazu beitragen, dass wir immer wieder Schmerzen und Enttäuschungen erleben. Durch negative Erwartungshaltungen ziehen wir genau solche Situationen an, in denen wir uns in unserem Denken erneut bestätigt sehen. Glaubenssätze wirken wie Wahrnehmungsfilter, die uns nur einen bestimmten Ausschnitt aus der Gesamtwirklichkeit sehen lassen. Was auch immer wir glauben, wir projizieren es nach außen und werden es in der Welt und in unserem Leben bestätigt finden. Überlegen Sie, von welchen Glaubenssätzen Sie sich leiten lassen. Oft beginnen diese Sätze mit den Worten „Immer...“, „Alle...“, „Jeder...“, „Grundsätzlich...“. Machen Ihre Glaubenssätze Sinn für Sie? Dienen sie dazu, Ihnen das Leben einfacher zu machen? Sind sie geeignet, Sie glücklich und zufrieden zu machen? Fallen Ihnen vielleicht viel bessere Sätze und Überzeugungen ein?

„Der Glaube versetzt Berge“, sagt schon die Bibel. Jeder Glaubenssatz ist nur so gut für Sie, wie er Ihnen dazu hilft, Ihr persönliches Potential voll auszuschöpfen.

## *Der Tempel der tausend Spiegel*

*Es gab in Indien den Tempel der tausend Spiegel. Er lag hoch oben auf einem Berg, und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund und erklimmte den Berg. Er stieg die Stufen des Tempels hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel.*

*Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er tausend Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne.*

*Voller Panik rannte der Hund aus dem Tempel und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.*

*Einige Zeit später kam ein anderer Hund, der den Berg erklimmte. Auch er stieg die Stufen hinauf und betrat den Tempel der tausend Spiegel. Als er in den Saal mit den tausend Spiegeln kam, sah auch er tausend andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf.*

*Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohlgesonnen sind.*

Eine Geschichte aus Indien