

## Wie Glaubenssätze unser Leben beeinflussen

*Was hält uns davon ab, das Leben zu leben, das wir uns wünschen? Was steuert unsere Entscheidungen? Warum tun wir weiterhin, was uns nicht erfüllt, wenn es doch so einfach wäre, unser Denken, Fühlen und Handeln zu ändern? Der Grund liegt in unseren Glaubenssätzen.*

### Glaubenssätze bestimmen unser Leben

Glaubenssätze sind tiefst im Unterbewusstsein verankerte Überzeugungen, welche sich direkt auf uns und unser Umfeld auswirken. Leider sind sie den meisten unter uns wenig bis gar nicht bekannt.

Glaubenssätze können als mentales Programm bezeichnet werden, welches fast vollumfängliche Kontrolle über unser gewohnheitsmässiges Verhalten hat und ehrlich gesagt, fast unser gesamtes Verhalten (rund 95%) ist gewohnheitsmässig.

Wie wir aufwachsen, hat direkten Einfluss auf die Art und Weise, wie wir später leben. Viele Glaubenssätze entwickeln wir in den ersten 6-7 Lebensjahren. Mit voranschreitendem Alter „sammeln“ und verinnerlichen wir durch verschiedenste Situationen und Gegebenheiten weitere Überzeugungen, bis wir schliesslich zur Person werden, die wir heute sind. Dabei war bei niemandem immer nur alles gut oder schlecht.

Positive Glaubenssätze beeinflussen uns positiv. Wir sind initiativ, kreativ, fröhlich, unbeschwert, abenteuerlustig und verspüren Tatendrang. Sie sorgen für ein gesundes Selbstwertgefühl. Auch Menschen mit grossen Ängsten, Sorgen und Nöten verfügen über solche positiven Anteile. Dies ermöglicht ihnen, ein einigermaßen „normales“ Leben zu führen. Deshalb können auch die traurigen, schweren oder gar deprimierten Gemüter zwischendurch lachen, tanzen oder das Leben geniessen.

Aus den negativen Glaubenssätzen wiederum entstehen negative Gefühle wie Angst, Wut, Unsicherheit oder Traurigkeit. Damit wir solche Gefühle weniger wahrnehmen, entwickeln wir über die Jahre sogenannte Schutzmechanismen, wie Perfektionismus, Kontrollwahn, Helfersyndrom oder das Streben nach Macht und Harmonie.

Menschen mit einem hohen Anteil an negativen Glaubenssätzen haben es schwer, Vertrauen aufzubauen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten oder Entscheidungen zu treffen. Der Anteil solcher Menschen in unserer Gesellschaft ist viel höher, als man gemeinhin denken würde.

Jeder Mensch verspürt den Wunsch nach Anerkennung und Sicherheit. Wenn dies in der Kindheit zu kurz kam, tendieren wir auch als Erwachsene dazu, Menschen zu suchen, die uns Sicherheit vermitteln können.

Wir alle besitzen ein bestimmtes Mass an negativen Glaubenssätzen in uns, die einen mehr, die andern weniger. Das muss aber nicht so bleiben. Mit sich selbst ins Reine zu kommen und negative Glaubenssätze anzugehen ist die Grundvoraussetzung für eine glücklichere Zukunft.

### Wie unsere Glaubenssätze entstehen

Viele Leute erachten sich als unfähig, ihr Leben auf einen höheren Standard zu heben. Sie zweifeln an ihrem eigenen Wert oder warten, bis sie die Einschätzung von aussen kriegen. Vertreten die Leute in ihrem Umfeld nun aber die Meinung: «Warum bist du nicht einfach zufrieden mit dem, was du hast?» sieht es mit der Motivation, mehr aus dem Leben zu machen, relativ düster aus. Dabei hat jeder das Anrecht, ausserordentlich erfolgreich zu sein. Es ist absolut o.k., mehr zu wollen.

Besonders unsere Erlebnisse in jungen Jahren prägen sich tief in unser Unterbewusstsein ein. Wie unsere Eltern mit Herausforderungen und Problem umgehen, wird von uns schon als Kleinkind wahrgenommen und verankert sich in unserem Gehirn.

Auch unser Selbstwertgefühl entsteht in dieser Zeit. Schon allein die Tatsache, dass wir in den ersten Lebensjahren völlig abhängig von unseren Bindungspersonen sind, prägt uns dahingehend, dass wir uns unterlegen und abhängig fühlen. Ab dem 2. Lebensjahr beginnen dann meist die elterlichen Verbote, Ermahnungen und Einschränkungen; «nicht anfassen!», «sei leise!» oder «nein, jetzt nicht», um nur einige zu nennen. Dies ist kein Vorwurf an die Eltern, denn sie haben schliesslich einen Erziehungsauftrag. Aber das Kind spürt so immer wieder, dass es etwas falsch macht.

Bereits in der frühesten Kindheit werden wir also bewertet und klassifiziert. Davor haben wir bewusst oder unbewusst eine grosse Angst, denn es besteht die latente Gefahr, als mangelhaft oder ungenügend eingeschätzt zu werden. Dies führt dazu, dass wir uns ängstlich fühlen und unser Selbstbewusstsein darunter leidet. In letzter Konsequenz erachten wir uns als nicht gut genug, nicht wichtig oder uninteressant.

Gleichzeitig erhielten wir Zuwendung und Geborgenheit. In dieser Zeit entsteht auch unser Urvertrauen oder eben unser Urmisstrauen. Kleine Kinder unterscheiden nicht, ob die Eltern mit ihren Handlungen richtig liegen. Aus ihrer Sicht sind die Eltern unfehlbar und egal, wie sie reagieren, sie werden schon recht haben.

Auch die späteren Jahre sind weiterhin prägend für uns. Allerdings wächst unsere Fähigkeit des bewussten Denkens und so gehen mit fortgeschrittenem Alter nicht mehr sämtliche Erlebnisse direkt ins Unterbewusstsein. Wir bauen uns durch unser Bewusstsein eine Art Filter auf, der entscheidet, was bis ins Unterbewusstsein gelangen soll, und was nicht.

## Weit verbreitete Glaubenssätze

Zu meinen Private Coachings kommen Leute aus allen Hierarchiestufen, wobei den grössten Anteil die Geschäftsführer, Verwaltungsräte und Unternehmer ausmachen. Während ich zu Beginn meiner Coaching-Karriere noch davon ausging, dass ich den künftigen Klienten schon von weitem ansehen werde, dass sie ein Problem haben, wurde ich schnell eines Besseren belehrt.

Wenn ich das Naturell meiner Coachees (Coachee = diejenige Person, die ein Coaching beansprucht) beschreiben müsste, fallen mir Begriffe ein, wie: Frohnatur, aufgestellt, humorvoll, intelligent, sensibel, etc. Nichts von angeschlagenen Seelen und deprimierten Persönlichkeiten. Des Weiteren verfügen alle über einen beachtlichen Leistungsausweis mit überzeugenden Erfolgen. Warum also haben sie das Bedürfnis, ein Coaching in Anspruch zu nehmen?

Die Lösung liegt nah. All diese Leute arbeiten permanent an sich selbst und möchten mehr aus ihrem Leben machen. Sie merken intuitiv, dass noch mehr Erfüllung möglich wäre. Dabei stossen sie aber irgendwo an die Grenzen ihrer Möglichkeiten. Ihre eigenen Glaubenssätze stehen ihnen buchstäblich im Wege. Es handelt sich dabei um ausgeprägte Überzeugungen wie:

- Ich muss alles im Griff haben
- Ich darf keine Fehler machen
- Ich muss alles allein schaffen
- Es wird einem nichts geschenkt im Leben
- Ich muss stark sein
- Ich muss mich anpassen
- Ich muss gute Leistungen bringen
- Ich genüge nicht

Es ist offensichtlich, dass jede Person, die sich weiterentwickeln möchte, mit solchen tief verankerten Glaubenssätzen an ihre Grenzen stösst.

## Glaubenssätze und Erfolg

Deine alten Denkgewohnheiten und Handlungsweisen haben dich zu dem gemacht, was du heute bist. Wenn dein unbewusstes Verhaltensmuster nicht auf Erfolg ausgerichtet ist, wirst du kaum Erfolg im Leben erfahren. Wenn du dein Leben in die eigene Hand nehmen möchtest, dann musst du bereit sein, deine Denk- und Handlungsweise zu verändern.

Ich vergleiche die Situation jeweils mit einem Thermostat. Unser persönlicher Thermostat ist beispielsweise auf ein Leben als Mittelklassebürger mit mässiger Motivation für seine Arbeit eingestellt. Nun verlieren wir durch irgendeine Situation unseren Job und sind für eine gewisse Zeit arbeitslos. Als Konsequenz daraus werden wir uns wie verrückt auf dem Arbeitsmarkt bewerben, nur um in Zukunft erneut ein Leben als Mittelklassebürger mit mässiger Motivation zu führen.

Bleiben wir noch etwas bei diesem Beispiel. Es hat nämlich, genauso wie die folgende Situation, sehr viel mit einem tief verankerten Glaubenssatz zu tun.

Kennst du die Situation, in der die eine Person der andern etwas bezahlen oder etwas schenken möchte und die andere Person wehrt vehement ab? «Nein, das ist doch nicht nötig» oder «vergiss es, ist schon gut». Dieses Beispiel mag auf den ersten Moment etwas simpel tönen, aber Empfangen ist für viele Menschen in der Tat eine Herausforderung. Sie verfügen tief im Innern über die Grundhaltung, sie seien unwürdig oder hätten etwas nicht verdient. Dass sie durch ihr geschildertes Verhalten die Person verletzen, die ihnen von Herzen etwas geben möchte, ist diesen Menschen nicht bewusst.

Erfolgreiche Menschen sind tiefst davon überzeugt, dass sie wertvoll sind und dies strahlen sie auch aus. Vor allem unsere Mittelschicht denkt meist viel zu klein: «Aber ich kann doch nicht so viel...» oder «es wäre ja fast vermessen, wenn ich...». Und noch viel ausgeprägter wird es bei der Unterschicht. Sie ist fest davon überzeugt, dass sie es nicht verdient hat, zu bekommen. Sie fokussiert sich darauf, nichts zu bekommen und wen wundert's, sie bekommt auch nichts.

Wenn du dich auf Empfang einstellst, wirst du auch mehr Gelegenheiten und mehr Chancen empfangen. Freue dich über jedes Danke und Lob, das du erhältst und trainiere dich so weg vom Glaubenssatz «ich bin nicht gut genug» hin zu «ich bin es wert».

### Wie können wir dich unterstützen?

Falls du merkst, dass in deinem Leben noch viel mehr möglich wäre oder du hinterfragen möchtest, welches deine negativen Glaubenssätze sind, dann melde dich bei uns.

Pascal von Gunten coacht Executives und veränderungsbereite Personen beim Aufbau mentaler Stärke, der persönlichen Entfaltung und in der konsequenten Zielerreichung.

*«Was früher nur in meinem Unterbewusstsein präsent war, ist heute offensichtlich und ich handle aktiv. Das Ganze fühlt sich gut und richtig an und ich kann meine Energie für die wichtigen und richtigen Dinge einsetzen. Meine negativen Glaubenssätze haben wir aufgelöst, während ich die positiven fast schon als «Waffe» bezeichnen kann, um meine Ziele zu verfolgen und mich stärker und besser zu fühlen.»*

[\(Weitere Kundenmeinungen findest du hier\)](#)

Profitiere von einem kostenlosen Erstgespräch und lasse dich von den Möglichkeiten eines zielgerichteten Coachings überzeugen.

Für weitere Infos oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite: [www.vongunten-partner.ch](http://www.vongunten-partner.ch).



Pascal von Gunten  
EXECUTIVE PARTNER

---

von Gunten Executive Partner AG  
Pascal von Gunten  
*Ökonom / Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP*

Böhlstrasse 17  
9300 Wittenbach

[www.vongunten-partner.ch](http://www.vongunten-partner.ch)  
[info@vongunten-partner.ch](mailto:info@vongunten-partner.ch)  
+41 79 755 28 54