



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie erhalten heute den **4. Newsletter 2013** der HumanProtect Consulting GmbH

### **Quartalsthema: Glaubenssätze sind keine Wahrheitssätze**

Glaubenssätze (auch Lebensprämissen) sind feste Überzeugungen, Einstellungen und Meinungen, die wir aus Erlebnissen oder Erfahrungen gebildet haben oder die wir von anderen Menschen übernommen haben, also kurz, die wir gelernt haben. Nach diesen verallgemeinernden „Wahrheiten“ orientieren wir uns.

Glaubenssätze lernen wir bereits in der Kindheit, von unseren Eltern, Lehrern, anderen Leitbildern und in wiederholten Erfahrungen. Fast jeder von uns kennt „Glaubenssätze“, die unsere Eltern, Lehrer etc. geäußert haben und die auch heute noch für uns zum Teil wirksam sind. Manche Glaubenssätze von früher werfen wir über Bord, manche übernehmen wir und manche stellen wir uns später selber auf.

Glaubenssätze äußern sich häufig in Sprichwörtern, Metaphern, Redewendungen und Ähnlichem. Und häufig wirken sie auf unser Denken, Fühlen, Handeln ohne dass sie bewusst sind.

Beispiele für Glaubenssätze:

- Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen
- Schuster, bleib bei deinen Leisten
- Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen

- Hochmut kommt vor dem Fall
- Ordnung ist das halbe Leben
- Auge um Auge, Zahn um Zahn
- Zuerst die anderen, dann ich
- Wer sich auf andere verlässt, der ist verlassen
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Ohne Fleiß kein Preis
- Zeige niemals dein wahres Gesicht

usw. usw.

Glaubenssätze haben auch eine „gute“ Funktion: Sie orientieren uns dahin, was wir für „wahr“ halten und geben uns damit Halt, Kontinuität und Sicherheit in einer ziemlich komplexen Welt.

Aber: Nur weil Sie etwas glauben, muss es nicht auch wahr sein. Und hier ist es sinnvoll, mal über die eigenen, wenig förderlichen Glaubenssätze nachzudenken und sie ggf. zu verändern. Zum Beispiel: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Streng genommen, kommen sie dann überhaupt nicht mehr zum Vergnügen, weil es letztendlich immer etwas zu tun gibt. Oder denken Sie mal in aller Konsequenz über den Satz *„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“* nach, oder aber *„Wenn es gut werden soll, mach es lieber selbst“*...

Es ist sinnvoll, die eigenen Einstellungen und Glaubenssätze zu überprüfen und diejenigen, die wir nicht mehr wollen, aktiv und bewusst abzulegen oder durch neue / förderlichere zu ersetzen. Die Welt sieht schon ganz anders aus, wenn wir die drei wenig förderlichen Glaubenssätze von oben umformulieren:

„Meine Arbeit macht mir Vergnügen“

„Ich kann ein Leben lang lernen und mich weiter entwickeln“

„Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen“

Negative Glaubenssätze wie auch positive folgen dem Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung: Nach welchem Glaubenssatz ich mich auch orientiere, er wird selber

dafür sorgen, dass er sich erfüllt, weil er mir nur den Teil der Realität serviert, den er ausgewählt hat. Aber ich kann selber überprüfen, ob meine Glaubenssätze für mich förderlich sind, und entscheiden, welche ich ablege, verändere oder beibehalte.



Impressum:	HumanProtect Consulting GmbH Worringer Str. 25 50668 Köln Telefon: 0221-379993-0 E-Mail: <a href="mailto:kontakt@humanprotect.de">kontakt@humanprotect.de</a> Homepage: <a href="http://www.humanprotect.de">www.humanprotect.de</a>
Textverantwortung:	Diplom-Psychologin Karin Clemens Diplom-Psychologe Joachim Schottmann Diplom-Psychologin Ivona Matas
Gewährleistungsausschluß:	Wir prüfen und aktualisieren die Informationen auf unserer Webseite ständig. Trotz aller Sorgfalt können sich die Angaben inzwischen verändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Die HumanProtect Consulting GmbH ist nicht für den Inhalt und die Darstellung von anderen Webseiten verantwortlich, auf die mittels Hyperlink verwiesen wird. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Informationen auf Webseiten Dritter, die per Link auf die HumanProtect Webseiten verweisen.
Urheberrechte:	Die hier veröffentlichten Informationen unterliegen dem Copyright der HumanProtect Consulting GmbH. Eine Reproduktion oder Wiedergabe des Ganzen oder von Teilen ist ohne die schriftliche Genehmigung der HumanProtect Consulting GmbH ausgeschlossen.

[Wenn sie unseren Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken sie hier](#)