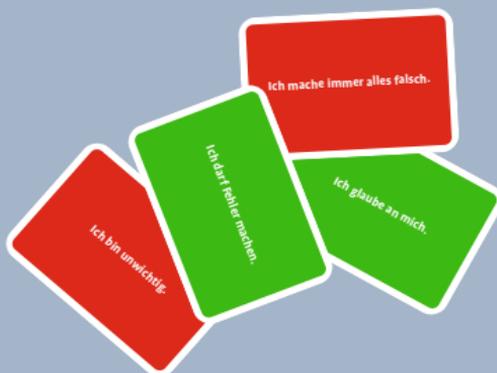


Vercoulen

Positive und negative Glaubenssätze



BELTZ

Leseprobe aus Vercoulen, Positive und negative Glaubenssätze,
ISBN 4019172101398 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101398](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101398)

Vercoulen

Positive und negative Glaubenssätze



BELTZ

Arbeit mit negativen und positiven Glaubenssätzen

Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und durch Erfahrungen, Erziehung, Kultur und andere Faktoren geprägt werden.

Positive Glaubenssätze

Einige Beispiele für positive Glaubenssätze sind:

- ▶ Ich bin stolz auf alles, was ich kann.
- ▶ Ich kann für mich selbst bestimmen.
- ▶ Ich bin bereit, Veränderungen anzunehmen.

Negative Glaubenssätze

Negative Glaubenssätze könnten sein:

- ▶ Ich darf keine Fehler machen.
- ▶ Ich bin nur im Weg.
- ▶ Ich darf keine Gefühle zeigen.

Wichtig

Es ist wichtig zu erkennen, welche Glaubenssätze man hat und wie sie das eigene Leben beeinflussen, um gezielt an positiven Überzeugungen arbeiten und negative Glaubenssätze verändern zu können.

Therapeutische Ansätze zur Arbeit mit Glaubenssätzen

Es gibt verschiedene therapeutische Ansätze und Techniken, um mit Glaubenssätzen bzw. Grundannahmen zu arbeiten. Einige davon sind:

- 1) **Kognitive Umstrukturierung:** Diese Methode wird in der Kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Therapeut:innen helfen Klient:innen, negative Glaubenssätze zu identifizieren und zu hinterfragen. Diese lernen, die negativen Gedanken in positive umzukehren oder zumindest neutraler zu gestalten. Indem Klient:innen lernen, die Wahrhaftigkeit ihrer negativen Glaubenssätze zu hinterfragen, können diese schließlich abgeschwächt oder sogar beseitigt werden.
- 2) **Expositionstherapie:** Diese Methode wird in der Verhaltenstherapie eingesetzt. Klient:innen werden schrittweise einer angstausslösenden Situation ausgesetzt, um negative Glaubenssätze und Überzeugungen aufzudecken und herauszufordern. Die Therapeut:innen helfen Klient:innen dabei, diese Gedanken und Überzeugungen in Frage zu stellen und zu ersetzen, indem sie alternative, positive Gedanken oder Überzeugungen vermitteln.
- 3) **Achtsamkeitsbasierte Ansätze:** In der Achtsamkeitsbasierten Therapie (z.B. MBCT oder MBSR) und der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) werden Techniken verwendet, um Klient:innen dabei

zu helfen, negative Gedanken und Überzeugungen zu akzeptieren und sich darauf zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Sie lernen, ihre Gedanken und Überzeugungen als vorübergehende Ereignisse zu betrachten und sich auf die eigentlichen Werte und Ziele zu konzentrieren.

Diese und weitere therapeutische Ansätze können dabei helfen, negative Glaubenssätze zu identifizieren und zu ersetzen, um ein gesünderes und positiveres Selbstbild zu entwickeln.

Das Kartenset regt an, sich seiner Glaubenssätze bewusst zu werden und diese – bestenfalls – umzuformulieren, so dass sie beflügeln und motivieren, statt in festgefahrenen, einengenden Mustern einzusperren und zu blockieren.

Einsatzmöglichkeiten der Glaubenssätze-Karten

Die folgenden Einsatzbeispiele sind in den meisten Fällen in direkter Ansprache formuliert, um darzustellen, wie Sie Ihren Klient:innen die Einsatzmöglichkeiten erklären können.

Negative Glaubenssätze identifizieren

Notieren Sie sich eine Situation, in der Sie sich unwohl oder negativ gefühlt haben. Suchen Sie sich aus dem Stapel der roten Karten die drei Sätze aus, die am ehesten auf

Ihre Gedanken zutreffen. Schreiben Sie zu den einzelnen Glaubenssätzen alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, ohne es zu bewerten oder zu zensieren. Identifizieren Sie die negativen Gedanken und Überzeugungen in Ihren Notizen. Diese könnten beispielsweise sein: »Ich bin zu dumm«, »Ich bin nicht gut genug«, »Ich bin schuld«. Analysieren Sie jeden negativen Glaubenssatz und stellen Sie sich die Frage, ob er tatsächlich wahr ist oder ob es eine verzerrte Wahrnehmung oder Überzeugung ist, die Sie von sich selbst oder Ihrer Umgebung haben. Finden Sie eine positive und realistische Alternative für jeden negativen Glaubenssatz. Zum Beispiel: »Ich schaffe das«, »Ich bin gut genug«, »Fehler sind Chancen zum Wachsen«. Üben Sie diese positiven Glaubenssätze, indem Sie sie laut aussprechen oder aufschreiben, um sie in Ihr Denken und Handeln zu integrieren.

Glaubenssatz-Liste

Legen Sie alle roten Karten mit Glaubenssätzen, die Sie über sich selbst haben, untereinander – wie eine Liste. Nehmen Sie sich Zeit, um über diese Überzeugungen nachzudenken, und notieren Sie dann alles, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Lesen Sie anschließend die Sätze auf den Karten laut vor und stellen Sie sich die Frage, ob jeder Glaubenssatz wirklich wahr ist. Überlegen Sie, woher diese Überzeugungen kommen könnten und ob es andere Wege gibt, sie zu betrachten.

Glaubenssatz-Umkehr

Nehmen Sie eine rote Karte mit einem negativen Glaubenssatz und drehen Sie sie um, um dann eine grüne Karte darauf zu legen und so eine positive Aussage zu machen. Zum Beispiel könnte »Neues macht mir immer Angst« zu »Ich bin bereit, Veränderungen anzunehmen« umgedreht werden. Schreiben Sie die positive Aussage noch einmal auf oder wiederholen Sie sie laut oder in Gedanken, um das neue Glaubensmuster zu verstärken.

Positive Affirmationen

Affirmationen sind positive Aussagen, die man für sich selbst wiederholt, um das eigene Denken und Handeln zu beeinflussen. Suchen Sie sich »blind« eine positive Aussage aus den grünen Karten aus. Wiederholen Sie die Aussage dieser Karte jeden Tag, vorzugsweise morgens und abends, laut oder leise für einige Minuten.

Perspektivwechsel

Unter Reframing versteht man einen Prozess, bei dem eine Situation oder ein Problem aus einer anderen Perspektive betrachtet wird. Dabei wird versucht, das Problem oder die Situation anders zu definieren, zu interpretieren oder zu bewerten, um neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken oder alternative Lösungsansätze zu entwickeln.

Das Ziel des Reframings ist es, den Blickwinkel zu erweitern, um ein Problem in einem neuen Licht zu betrachten und dadurch neue Perspektiven und Lösungswege zu er-

öffnen. Dies kann insbesondere in der Psychotherapie, im Coaching und in der Konfliktlösung eingesetzt werden, um Verhaltensmuster zu verändern, Denkblockaden zu lösen und neue Wege zu finden, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ein Beispiel für ein Reframing in Bezug auf negative Glaubenssätze könnte wie folgt aussehen:

- ▶ **Negativer Glaubenssatz:** »Ich bin ein:e Versager:in, weil ich in der Vergangenheit mehrere Fehler gemacht habe.«
- ▶ **Reframing:** »Ich habe in der Vergangenheit Fehler gemacht, aber das bedeutet nicht, dass ich ein:e Versager:in bin. Ich kann aus meinen Fehlern lernen und sie als wertvolle Erfahrungen betrachten, die mich stärker und besser machen können. Jeder Mensch macht Fehler, das ist menschlich, und ich kann mein Denken und Verhalten ändern, um in Zukunft erfolgreich zu sein.«

Dieses Reframing kann helfen, den negativen Glaubenssatz zu überwinden und ein positives Selbstbild aufzubauen. Statt sich als Versager:in zu sehen, kann man seine Erfahrungen als Chance nutzen, um zu wachsen und zu lernen. Durch das Reframing wird der Fokus von der Vergangenheit auf die Zukunft gelenkt und es entsteht Raum für Veränderung und persönliches Wachstum.

Ich traue mir das zu.

Ich glaube an mich.

Ich darf Fehler machen.

Ich bin zu dumm.

Ich muss die Kontrolle behalten.

Ich bin nicht okay.

