

Glaubenssätze

und ihr Einfluss darauf, wie wir die Welt sehen

Positive Glaubenssätze schaffen

Thema Glaubenssätze

Erziehung und Sozialisation prägen uns maßgeblich und wir verinnerlichen Glaubenssätze, die unser Verhalten und unsere Entscheidungen immer wieder begleiten.

Welche Glaubenssätze wirken in mir?

Der erste Schritt ist, den eigenen Glaubenssätzen auf den Grund zu gehen. Manchmal hören wir buchstäblich, wie bestimmte Personen das eine oder andere zu uns sagen. Hier sind ein paar weit verbreitete Beispiele:

- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Eine gute Mutter hat immer Zeit für ihre Kinder.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Frauen sollen einen ordentlichen Haushalt führen.
- An sich selbst zu denken ist egoistisch.
- Ein Mann muss seine Familie mit Geld versorgen.
- Alles hat einen Haken.
- Das schaffst du nie. Das ist nur was für Genies/Männer/Wohlhabende/...

Und jetzt kommt die gute Nachricht: Wir können uns im zweiten Schritt selbst positive Glaubenssätze schaffen, die Mut machen und das Selbstbewusstsein stärken, um uns unseren Zielen näher zu bringen.

Positive Glaubenssätze schaffen

Glaubenssätze sind veränderbar. Formen Sie positive Formulierungen aus Ihren alten Glaubenssätzen. Hier sind ein paar Beispiele:

„Ich darf keine Fehler machen.“ → „Ich lerne Neues dazu und entwickle mich weiter.“
„An sich selbst zu denken, ist egoistisch.“ → „Ich achte mich und Sorge für mein Wohlbefinden.“
„Das schaffst du nie.“ → „Meine Möglichkeiten bestimme ich selbst.“

Machen Sie sich die neuen Glaubenssätze immer wieder bewusst, z.B. können Sie Klebezettel beschriften und rund um Ihren Spiegel anbringen. Jetzt ist es wichtig, dass Sie neue, positive Erfahrungen zulassen.



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de
Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info