

# Meine persönlichen Glaubenssätze

erstellt am \_\_.\_\_.\_\_\_\_

Persönliche Unterlagen von

---



Persönlichkeitstraining  
Matthias Schwehm  
Thannhausen 124  
D-91738 Pfofeld  
Tel +49-(0)9834- 974828  
Fax +49-(0)9834-975302  
[www.IntSel.de](http://www.IntSel.de)  
Info2013 ['ät'] IntSel.de

## Inhaltsverzeichnis

<b>GLAUBENSÄTZE – WESENTLICHE TEILE DES FUNDAMENTES SOWIE DER STATIK DER PERSÖNLICHKEIT .....</b>	<b>3</b>
Definition der Begrifflichkeit Glaubenssatz (nach Dilts / Epstein):.....	3
Alternative Definition der Begrifflichkeit Glaubenssatz:.....	3
Weitere Anmerkungen zu Glaubenssätzen.....	6
Schlussbemerkung .....	6

## Glaubenssätze – wesentliche Teile des Fundamentes sowie der Statik der Persönlichkeit

Definition der Begrifflichkeit Glaubenssatz (nach Dilts / Epstein):

*Glaubenssätze sind (unbewusste) Überzeugungen über uns selbst und darüber, was in der Welt um uns herum möglich ist. Sie sind Verallgemeinerungen (Generalisierungen) über die Beziehungen zwischen Erfahrungen. Insbesondere Verallgemeinerungen über:*

- Zusammenhänge
- Bedeutungen und
- Grenzen

*und zwar hinsichtlich:*

- der Welt um uns herum
- spezieller Verhaltensweisen
- Fähigkeiten
- unserer Identität

Vereinfacht gesagt stellen die Glaubenssätze eines Menschen dessen innere Landkarte dar, nach der er lebt. Hat diese „Landkarte“ viele Grenzen, die es in der objektiven Wirklichkeit gar nicht gibt, so verhält sich dieser „Landkartenbesitzer“ in der Realität so, als ob es diese Grenzen gäbe und er fühlt sich hierdurch eingeengt, unsicher oder fühlt sich voller Angst, je nach Art und Bemessung dieser Grenzen. Beinhaltet diese „Landkarte“ gewisse Grenzen nicht, die auf den Landkarten vieler anderer Menschen jedoch „typischer Weise“ vorkommen, so würde man diesen Landkartenbesitzer eher als zügellos, ungehemmt, unhöflich usw. bezeichnen.

Alternative Definition der Begrifflichkeit Glaubenssatz:

*Glaubenssätze sind (unbewusste) Vorannahmen über uns selbst, andere und die Welt. Sie haben „unbewusst-subjektiven Gesetzescharakter“ und stellen (hoch wirkungsvolle, unsichtbare) Grenzen der eigenen (psychischen) Welt dar.*

Es lassen sich auf einem hohen Abstraktionsniveau zwei Kategorien von Glaubenssätzen unterscheiden:

- **hemmende, limitierende, einengende, verneinende Glaubenssätze**
  - z. B.:
    - „das kann ich nicht“
    - „dafür bin ich zu jung / alt“
    - „dafür fehlt mir die Ausbildung“
    - „wenn ich die Möglichkeit gehabt hätte...“
    - „ich bin eben ein Pechvogel...“
    - „durch meine schlimme Jugend wurde mir mein Lebensglück verbaut“
    - „das bringt mich ins Grab“
    - „ich habe eine schwache Gesundheit“
    - „Unglück zieht mich magisch an“
- **motivierende, erlaubende, öffnende Glaubenssätze**
  - z. B.:
    - „ich kann alles lernen“

- „was andere können, das kann ich auch“
- „mir steht die Welt offen“
- „es gibt heute mehr Möglichkeiten denn je“
- „alles, was ich will, das kann ich auch erreichen“

**Wenn man noch mehr ins Detail gehen möchte empfiehlt es sich, Glaubenssätze aus allen wesentlichen Lebensbereichen unter die Lupe zu nehmen:**

### **Glaubenssätze**

- über Status
- über Autorität
- über Beziehungen
- über Nähe
- über Moral & Ethik
- über Partnerschaft
- über Gruppen
- über Körperlichkeit
- über Sexualität
- über Leistungsfähigkeit
- über Frau/Mann-Sein
- über Möglichkeiten und Grenzen
- über Lebenserwartung(en)
- über Macht
- über Geld
- über Liebe
- über Glück
- über Gott
- über die Familie
- über Herkunft
- über Gesundheit
- über Glauben
- über Intelligenz und Talent
- über Gedanken
- über das „andere Geschlecht“
- über Manieren und Höflichkeit...

**Wichtig:** Glaubenssätze und Werte stellen das Rückgrat der Persönlichkeit dar, an dem man nicht leichtfertig herum laborieren sollte. Genau so wenig wie ein angehender Bauingenieur im 1. Semester während der Vorlesung "Einführung in die Statik" in der Lage ist, professionell und verantwortungsbewusst Statiken zu berechnen, genau so wenig ist ein frisch gebackener NLP-ler in der Lage, professionell und verantwortungsbewusst Glaubenssätze und Werte aufzulösen oder zu verändern. Zunächst sollte die Wahrnehmung für Glaubenssätze geschärft werden, damit man ein Gespür dafür bekommt, was da wirkt und wie die Zusammenhänge sind. Erst zum Ende einer fundierten NLP-Practitioner-Ausbildung hin bzw. im Verlaufe der NLP-Master-Ausbildung sind ausreichend starke Wahrnehmungs- und Veränderungskompetenzen aufgebaut, um verantwortungsbewusst und systemisch-ökologisch Glaubenssätze und Werte verändern zu können.

Übersicht über einige deiner erlaubenden und limitierenden Glaubenssätze

<b>Erlaubende, motivierende, unterstützende Glaubenssätze:</b>		

<b>Einengende, verunmöglichende, sabotierende Glaubenssätze:</b>	möchte ich behalten	möchte ich auflösen

## Weitere Anmerkungen zu Glaubenssätzen



### Schlussbemerkung

Du weißt nun mehr über dich und deine Glaubenssätze, als viele andere Menschen. Ich wünsche dir viel Erfolg damit. Solltest du irgendwann das Gefühl haben, an eine Wachstumsschwelle zu stoßen, mag ein IntSel<sup>®</sup>-Selbstbewusstseinstaining oder ein IntSel<sup>®</sup>-Coaching der richtige Rahmen für den nächsten persönlichen Durchbruch sein. Hier bist du auch nicht auf dich alleine gestellt, sondern kannst die nächsten Schritte unter professioneller Anleitung gehen.

Alles Gute wünscht dir

Matthias Schwehm

PS: Mit ca. 14 Jahren fing ich an, mich intensiv mit Autogenem Training und der formelhaften Vorsatzbildung zu beschäftigen. Es faszinierte mich sehr, aber so richtig wollte der Stein nicht ins Rollen kommen. Andere Methoden folgten später. Erst als ich beim NLP und hier bei den Glaubenssätzen ankam hatte ich endlich das Gefühl, alles professionelle Handwerkszeug für die Arbeit an und mit Glaubenssätzen zur Verfügung zu haben. Ich bin mir ziemlich sicher, dass das auch für dich der Fall sein wird – professionelles Vorgehen vorausgesetzt.