

MindShift – einschränkende Glaubenssätze verändern

ANLEITUNG

Glaubenssätze sind tief in uns verborgene Überzeugungen und Annahmen über uns selbst. Sie sind von Erfahrungen, Erlebnissen und Meinungen anderer über uns geprägt. „Um erfolgreich zu sein, muss ich mich immer anstrengen.“, „Ich muss alles selbst machen, auf niemanden ist Verlass.“ oder „Egal, was ich tue, am Ende reicht es nie.“ sind Beispiele dafür. Solche Sätze prägen unsere Wahrnehmung und unsere erlebte Realität. Sie wirken also, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, auf uns ein und bestimmen unser Erleben und unser Handeln. Glaubenssätze sind aber keine Gesetze, sie sind sozial konstruiert und daher immer auch veränderbar. Sie können neu interpretiert und definiert werden. Dazu ist es jedoch notwendig, sich der eigenen Glaubenssätze bewusst zu werden und sie zu hinterfragen.



FORMULARE UND MEHR

Wie können Sie sich von einschränkenden Glaubenssätzen (negativen Überzeugungen) befreien?

Unser Handeln, unser Erfolg und unser Erleben werden von unseren Glaubenssätzen beeinflusst. Vor allem negative und einschränkende Glaubenssätze können uns regelrecht sabotieren und unsere Potenziale blockieren. Auch in herausfordernden Situationen und wenn wir uns gegen äußere Widerstände behaupten müssen, werden unsere tiefer liegenden inneren Blockaden oft deutlich. Unsicherheit, Selbstzweifel und mangelnde Motivation können die Folge sein. In solchen Situationen ist es ratsam, sich mit den eigenen Glaubenssätzen auseinanderzusetzen, sie sich bewusst zu machen und sich so von ihnen zu lösen. Dabei geht es zunächst darum, die Glaubenssätze zu erkennen und sie so umzuformulieren, dass das Positive sichtbar wird.



Schritt 1: Negative Glaubenssätze identifizieren

Um sich von einschränkenden Glaubenssätzen zu lösen, besteht der erste Schritt darin, Glaubenssätze für eine oder zwei Ihrer aktuellen Herausforderungen zu identifizieren. Das folgende Beispiel zeigt Ihnen, was damit gemeint ist:

Hinter der **Herausforderung** „Ich habe Angst, Risiken einzugehen, weil ich befürchte, dass ich scheitern könnte“, könnten folgende **Glaubenssätze** stehen:

- „Ich darf keine Fehler machen! Sie sind ein Zeichen von Inkompetenz. Wenn ich inkompetent bin, bin ich nichts wert.“
- „Ich muss alles kontrollieren, damit nichts Schlimmes passiert! Denn wenn ich die Kontrolle verliere, passiert etwas Schlimmes.“
- „Risiken sind gefährlich und führen oft zu Misserfolg und negativen Konsequenzen! Denn dann werde ich bestraft und ausgeschlossen.“

Denken Sie nun an eine oder zwei Ihrer aktuellen Herausforderungen und notieren Sie sowohl die Herausforderung als auch die Glaubenssätze, die dahinterstehen könnten. Wenn es Ihnen schwerfällt, Ihre Glaubenssätze zu erkennen, versuchen Sie es mit einer bewussten Übertreibung: Stellen Sie sich vor, dass Ihre Bedenken in Bezug auf Ihre Herausforderung wahr werden. Seien Sie aufmerksam und beobachten Sie, welche Glaubenssätze in Ihnen aufsteigen.

Herausforderung 1:

Glaubenssätze

1. _____
2. _____
3. _____

Herausforderung 2:

Glaubenssätze:

1. _____
2. _____
3. _____



Schritt 2: Negative Glaubenssätze umformulieren

Um sich von den einschränkenden Glaubenssätzen aus Schritt 1 zu lösen, müssen Sie diese umformulieren (Reframing). Beim Reframing von Glaubenssätzen geht es darum, diese so umzuformulieren, dass sie uns in unserem Handeln unterstützen und nicht behindern. Negative Glaubenssätze, die uns in unserem Handeln einschränken könnten, werden also in positive und bestärkende Glaubenssätze umformuliert. Dadurch wird es möglich, nicht nur das Schlechte in solchen Situationen zu sehen, sondern eben auch die Chancen, die diese Momente für die Zukunft bereithalten. Hier finden Sie Möglichkeiten des Reframings für das Beispiel aus Schritt 1:

- „Ich darf keine Fehler machen!“ wird zu „Fehler sind eine natürliche und wertvolle Lernmöglichkeit, die mir hilft, mich zu verbessern und innovativ zu sein.“
- „Ich muss alles kontrollieren, damit nichts Schlimmes passiert!“ wird zu „Es ist unmöglich, alles zu kontrollieren, aber wenn ich gut vorbereitet bin und mir selbst vertraue, kann ich fundierte Entscheidungen treffen, die langfristig zum Erfolg führen, und auf unerwünschte Ergebnisse angemessen reagieren.“
- „Risiken sind gefährlich!“ wird zu „Risiken bieten die Chance auf Wachstum und Erfolg. Ohne Risiko gäbe es keine Innovation.“

Formulieren Sie nun Ihre Glaubenssätze, die hinter Ihren aktuellen Herausforderungen stehen, so um, dass sie Chancen sichtbar machen.

Glaubenssatz 1:

Reframing:

Glaubenssatz 2:

Reframing:

Glaubenssatz 1:

Reframing:



Menschen. Unternehmen. Zukunft!

Das RKW Kompetenzzentrum ist ein neutraler Impuls- und Ratgeber für den deutschen Mittelstand. Es sensibilisiert angehende wie etablierte kleine und mittlere Unternehmen für Zukunftsthemen und unterstützt sie dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft auszubauen.

Das RKW Kompetenzzentrum leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Gründungsgeschehens und zur nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung in Deutschland. Zu den aktuellen Schwerpunktthemen „Gründung“, „Fachkräftesicherung“, „Digitalisierung“ und „Innovation“ bietet das RKW Kompetenzzentrum daher praxisnahe und branchenübergreifende Informationen sowie Handlungshilfen an. Darüber hinaus stellen wir für die Bauwirtschaft traditionell branchenspezifische Lösungen bereit.

Bei der Verbreitung der Ergebnisse vor Ort arbeitet das RKW Kompetenzzentrum mit Sitz in Eschborn eng mit den RKW Landesorganisationen in den Bundesländern zusammen.

Das RKW Kompetenzzentrum wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Weitere Informationen: www.rkw-kompetenzzentrum.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages