

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Was Du glaubst, bist Du. Was Du bist, strahlst Du aus. Was Du ausstrahlst, ziehst Du an.“ – Buddha

Hallo lieber Leser,

Wir alle haben sie: **Glaubenssätze**. Manche motivieren uns, andere sabotieren uns – und die meisten wirken, ohne dass wir es merken. Sie entstehen aus Erfahrungen, Erziehung, Kultur, aber auch aus Angst. Glaubenssätze sind nicht nur Gedanken, sondern **mentale Filter**, die bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen und interpretieren.

Das Problem?

Viele dieser Überzeugungen sind überholt oder schlicht falsch. „Ich bin nicht gut genug“, „Erfolg ist nur für andere“, „Ich muss es allen recht machen“ – solche inneren Programme halten uns klein. Wir nehmen sie als Wahrheit hin, weil wir sie so oft gehört (oder gedacht) haben, dass sie zu **unserer Identität geworden** sind.

Warum sind sie so mächtig?

Glaubenssätze wirken wie ein **Autopilot**. Sie beeinflussen Entscheidungen, Gefühle, sogar Körperreaktionen. Wer glaubt, dass Geld „schmutzig“ ist, wird unbewusst Chancen meiden, mehr zu verdienen. Wer überzeugt ist, nicht liebenswert zu sein, sabotiert Beziehungen – und sieht sich dann in seiner Überzeugung bestätigt.



Wie lernt man, mit ihnen umzugehen?

1. **Beobachten statt glauben.** Achte auf Sätze wie „Ich bin halt so“ oder „Das geht nicht“. Das sind oft Glaubenssatz-Marker.
2. **Hinterfrage radikal.** Stell dir die Frage: Ist das wirklich wahr? Oder nur eine gelernte Perspektive?
3. **Umschreiben statt unterdrücken.** Ein neuer Glaubenssatz muss nicht rosarot sein. Statt „Ich kann das nicht“ könnte es heißen: „Ich lerne noch, besser zu werden.“
4. **Kontext prüfen.** Manche Glaubenssätze haben dir einmal geholfen. Frag dich: Dient er mir heute noch?
5. **Handeln, bevor du „bereit“ bist.** Neue Erfahrungen sind die wirksamste Methode, alte Überzeugungen zu erschüttern.

Glaubenssätze sind wie Brillen – sie färben, was du siehst. Aber du bist nicht die Brille. Du kannst sie abnehmen, polieren oder austauschen. Bewusstsein ist der erste Schritt. Veränderung folgt, wenn du dich traust, deine eigenen Gedanken zu hinterfragen. 🍌 Welche Glaubenssätze lenken dein Leben gerade – und bist du bereit, sie zu prüfen?

Ich helfe Dir gern dabei. Ein Coaching bietet Dir einen Blick von außen auf Deine ganz persönlichen Potenziale. Ich freue mich auf das gemeinsame Wachstum.

Schreib mir gern eine whatsapp unter 01523 6868728 oder eine

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Deine **Pia Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →