Die Macht der Glaubenssätze

Sie prägen unser Leben. „Indem wir unsere Glaubenssätze verändern, legen wir ein Fundament für ein erfolgreiches und erfülltes Leben“, betont Lebenserfolg-Coach René Otto Knor. Im 6. Teil der LEBEN-Jahresserie erläutert er, wie wir „die wahren Drachen des 21. Jahrhunderts“ zähmen können.

LEBENSERFOLG-COACH

René Otto Knor

über die

Zehn Wege zu einem erfüllten Leben

Franz und Viktor waren beide aus demselben Dorf; seit Jugendzeiten miteinander unterwegs und gemeinsam aufgewachsen. Dann bricht das Schicksal über sie herein – sie müssen in den Krieg einrücken. Für die beiden jungen Männer hieß es: ab nach Stalingrad. Ein langer russischer Winter, endlose Kämpfe und entsetzliche Gräuel. Viele Kameraden schafften es nicht, doch die beiden Männer überlebten im Jahr 1943 die berüchtigte Schlacht des Zweiten Weltkriegs.

Jahre später treffen sich Franz und Viktor wieder. Viktor ist ein seelisches Wrack, es ist, als wäre er noch immer im Krieg – er hat die Wunden mit sich davongetragen. Franz hingegen ist ein anerkannter und beliebter Bürger, leitet sein eigenes Unternehmen und strahlt eine sonnige Atmosphäre in seine Umgebung. Wenn man beide fragt, warum ihr Leben so verlaufen ist, so antworten sie unisono: „Wenn Sie bedenken, was mir widerfahren ist – was hätte denn sonst aus meinem Leben werden sollen?“

Beide haben sie eine ähnliche Geschichte, beide haben sie die gleichen Gräuel erfahren, dennoch könnten diese Männer nicht verschiedener leben.

Was aber macht den Unterschied? Was führt bei ähnlichen Geschichten, ähnlichen Ausgangsbedingungen zu derart konträren Ergebnissen? Zu dieser Fragestellung passen auch die beiden folgende Fallbeispiele:

Peter kämpft ... wieder einmal. Vor kurzem war die Hochzeit eines guten Freundes. „Auch Matthias unter der Haube ... und noch dazu so eine wundervolle Partnerin“, hat er sich im Stillen gedacht. „Eigentlich würde ich mich auch gerne da sehen. Aber im Leben kommt es erstens anders – und zweitens als man sich denkt, heißt‘s ja so schön. Matthias hat halt viel Glück im Leben. Ich hingegen ...“

> *„Ob du glaubst, du schaffst es, oder du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht.“*
>
> **Henry Ford**

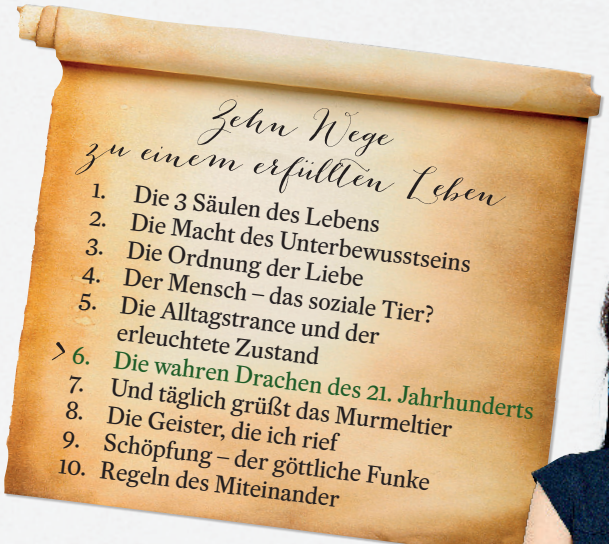
* * *

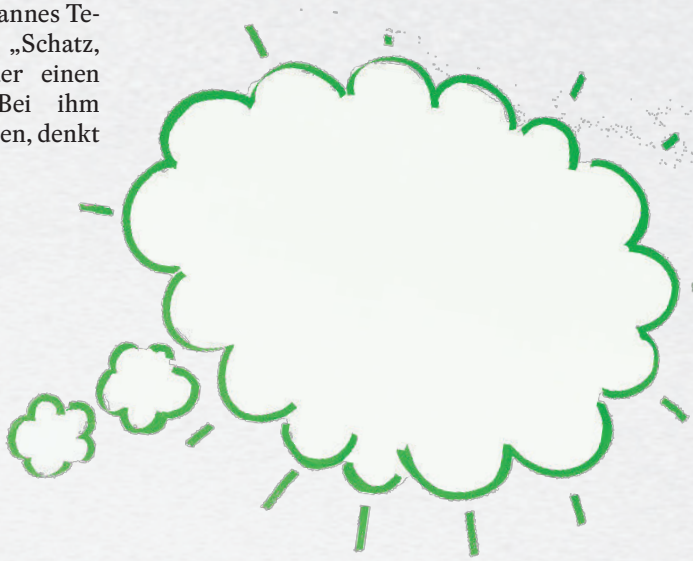
„Drei Wochen habe ich noch!“ Nervös blickt Marianne auf ihren Kalender: „Ob ich die Quartalszahlen noch schaffe? Und das bei der wirtschaftlichen Lage? Da hilft wohl nur eines: noch härter arbeiten!“ Plötzlich klingelt Mariannes Telefon. Der Ehemann ruft an: „Schatz, Schatz, ich hab schon wieder einen Großauftrag bekommen!“ Bei ihm scheint alles viel leichter zu gehen, denkt Marianne.

Kaum zu glauben – der Placebo-Effekt

Die Macht der Glaubenssätze ist in Medizin und Forschung schon lange bekannt. Denken Sie bloß an den bekannten Placebo-Effekt. In sogenannten Doppelblindstudien müssen Pharmafirmen die Wirksamkeit eines Medikamentes testen, bevor es von den Gesundheitsbehörden zugelassen wird. Eine Studie des US-amerikanischen Forschers F. J. Evans kam im Jahre 1977 zu folgendem Ergebnis: Bei 51 bis 70 Prozent der Patienten konnte Placebo ebenso gut wie schmerzstillende Medikamente wirken.

Bei Placebos handelt es sich allerdings bloß um Zuckerpillen, also ohne jeglichen Wirkstoff. Was führt dann allerdings zur Schmerzlinderung beim Patienten? Es ist der Glaube daran, dass ihm diese Tablette helfen wird. ›





FOTOS: Corbis, Getty Images, Privat

femidoc® –

Probleme vor der Menstruation
wollen sie nicht!

femidoc® – mit Mönchspfeffer lindert
prämenstruelle Beschwerden wie:

- Stimmungsschwankungen
- Unterleibsbeschwerden
- Brustspannen
- Reizbarkeit

Nur 1 Tablette täglich

Enthält den pflanzlichen Spezialextrakt
Ze 440

Weitere Informationen bei:
der Lebensquelle OG gesund Gesundheitsprodukte
Telefon: 0512/29 60 02, doc@gesund.net
oder auf www.femidoc.com

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

— WERBUNG —

Glaubenssätze wirken – auf uns selbst und andere

› **Eindrucksvoll nachgewiesen** wurde die Wirkung von Glaubenssätzen auch im Pygmalion-Effekt von Robert Rosenthal. Dazu startete man in einer Schule folgenden Versuch: Den Lehrern wurde erzählt, dass manche Schüler nach Auswertung eines Tests als besonders begabt eingestuft wurden. In Wahrheit allerdings wurden diese Schüler nach dem Zufallsprinzip ausgewählt.

Einige Monate später führte man dann erneut einen IQ-Test mit allen Schülern durch. Das Ergebnis war verblüffend: Jene Schüler, die als „besonders begabt" vorgetäuscht worden waren, schnitten tatsächlich um einiges besser in den Tests ab. Sie entwickelten sich also gemäß jenem Glaubenssatz, den die Lehrer über sie bekommen hatten.

Unsere Glaubenssätze entfachen eine enorme Wirkung – im Innen wie im Außen. Sie beeinflussen nicht nur unsere eigene Wahrnehmung, sondern genauso auch, wie andere uns wahrnehmen!

Woher unsere Glaubenssätze kommen

Zufallsfaktor. Woher kommen also unsere Glaubenssätze? Die meisten sind zufällig entstanden. Vielleicht hat es ausgereicht, dass eine in Ihrer Erziehung wichtige Person Ihnen Lebensweisheiten mit auf den Weg gegeben hat. Womöglich hat es schon genügt, nur die Menschen rund um sich zu beobachten.

Die meisten unserer Glaubenssätze haben wir niemals bewusst aufgenommen. Die stärksten davon – unsere sogenannten „Core Beliefs" – erlernen wir bereits in unserer frühesten Kindheit.

Die Freizeit der Deutung. Glauben heißt bekanntlich „nicht wissen". Wenn wir etwas glauben, dann suchen wir auch nach entsprechenden Erlebnissen, die unsere Glaubenssätze unterstützen. Schauen wir uns noch einmal die beiden Freunde und ihr so unterschiedliches Leben an:

Viktor, sichtlich vom Leben gezeichnet, schleppt die schwere Last des Krieges mit sich – Tag für Tag. Er hat so viel Schlimmes erlebt, dass er das Leben ständig aufs Neue beschuldigt und sich selbst damit quält.

Franz hingegen nutzt die Freiheit der Deutung genau in die andere Richtung. Er sagt sich in etwa Folgendes: „Es war furchtbar, was ich erlebt habe! Aber ich freue mich jeden Tag aufs Neue, dass ich das überlebt habe und das Leben in vollen Zügen genießen und erleben kann."

Oder erinnern wir uns an Peter, den es deprimiert, dass ein Freund nach dem anderen „unter die Haube kommt". So wie ihm geht es vielen Alleinstehenden: Sie wären zwar gerne in einer Beziehung, fürchten auf der unbewussten Ebene allerdings, dass sie eine Beziehung nicht verdienen. Andere wiederum sind zwar in einer Partnerschaft, allerdings alles andere als glücklich. Wer nicht wahrhaftig glaubt, dass er einen Partner verdient, der ihn von ganzem Herzen liebt, der wird sich entweder mit weniger zufrieden geben, oder sich erst gar nicht auf eine Beziehung einlassen.

Und Marianne: Hat sie also Recht, wenn sie meint, dass man nur mit harter Arbeit mehr verdienen kann? Während es ihr Partner schon wieder schafft, ein Rekordmonat zu feiern und noch mehr Kunden für seine Angebote zu begeistern. Natürlich gibt es auch externe Einflüsse, die beide nicht verändern können. Doch es sind Mariannes unbewusste Glaubenssätze, die sie davon abhalten, womöglich leichtere oder attraktivere Marktchancen zu erkennen.

FOTOS: Corbis (2)

Die Gretchenfrage. Ein meinen Seminaren stelle ich meinen Teilnehmern oft die Frage: „Glauben Sie, Sie können es schaffen, zu den zehn reichsten Menschen der Welt zu gehören?“ Dann schnellen nur wenige Hände in die Höhe. Dabei stehen Ihre Chancen sogar sehr gut! Wussten Sie etwa, dass sieben der zehn reichsten Menschen der Welt es in ihrer eigenen Lebenszeit, mit ihrer eigenen Arbeit geschafft haben, diese großen Vermögen anzusammeln? Donald Trump, dem polarisierenden New Yorker Immobilientycoon, gelang es sogar in kurzer Zeit, von acht Milliarden Dollar Schulden auf acht Milliarden Vermögen zu gelangen.

Unabhängig davon, ob man das nun möchte oder nicht, zeigt es sehr schön, wie sehr unsere Glaubenssätze unser Leben bestimmen – in den Bereichen Finanzen, Gesundheit, im Beruflichen und auch im Privaten. Es ist ganz einfach: Erst wenn Sie glauben, dass Sie einen Berg erklimmen können, dann überlegen Sie sich auch, WIE Sie diesen Gipfel stürmen.

Wie wir unsere Glaubenssätze verändern

Positive Gedanken. Genauso wie viele Menschen negative und einschränkende Glaubenssätze gebildet haben, so können wir auch positive und lebensbejahende Glaubenssätze entwickeln. Stellen Sie sich einen Glaubenssatz wie eine Tischplatte vor: Sie alleine kann nicht viel bewirken, sie braucht Tischbeine, die ihr einen stabilen Halt geben.

Ein Glaubenssatz ist erst stabil, wenn Sie genügend Erfahrungen gesammelt haben, die Ihren Glaubenssatz auch bestätigen. Um neue und lebensbejahende Glaubenssätze erfolgreich zu integrieren und abzuspeichern, müssen Sie sich einmal Ihrer unbewussten Glaubenssätze bewusst werden.

Verändern wir unsere Glaubenssätze, so verändern wir auch unser Leben. Indem wir unsere Glaubenssätze verändern, legen wir ein Fundament für ein erfolgreiches und erfülltes Leben.

Damit aus unseren Glaubenssätzen auch gute Gewohnheiten entspringen können, beschäftigen wir uns in der nächsten Ausgabe mit unseren Gewohnheiten nach dem Motto: „Und täglich grüßt das Murmeltier ...“

Auf den Geschmack gekommen?
René Otto Knor LIVE – für Sie als NEWS LEBEN-Leser: Einführungsseminar jetzt zum Halbpreis um nur € 120,– statt € 240,–!
Seminare und Lehrgänge für Sie persönlich oder als Berufsausbildung zum staatlich diplomierten Coach & Lebens- und Sozialberater.
Infos, Kostenloses Strategie Coaching & Anmeldung: Tel.: 01/368 45 78, office@nlpakademie.at, www.nlpakademie.at

Schluss mit Schlappi

Florabio® Kräuterblut®-Saft ist ein Eisen- und Vitamin-Elixier zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

Besonders empfehlenswert für Frauen, vor allem für Schwangere und Stillende.

Ohne Alkohol, Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder künstliche Aromen, frei von Laktose.

Mit natürlichen Kräuterextrakten für eine gute Magen-Darm-Verträglichkeit.

In Apotheken, Reformhäusern & Drogerien.

Weitere Informationen bei
gebro Gesundheitsprodukte,
Tel.: 0512/29 60 02, doc@gebro.at
oder auf www.florabio.at

— WERBUNG —