

GLAUBENSSÄTZE

Was wir für selbstverständlich halten, ist oft nur eine Überzeugung. Und Überzeugungen lassen sich verändern.

Glaubenssätze sind tief verankerte Gedanken, die wir für wahr halten – meist unbewusst. Viele stammen aus der Erziehung, andere aus gesellschaftlichen Normen oder persönlichen Erfahrungen. Sie wirken wie ein Filter, durch den wir die Welt sehen: Wir nehmen vor allem das wahr, was unsere Überzeugungen bestätigt. Dadurch entstehen Wiederholungsmuster, die unser Handeln und unsere Reaktionen auf andere beeinflussen. Was uns selbstverständlich erscheint, wirkt auf andere mitunter befremdlich – denn auch sie sehen die Welt durch ihre eigene Brille.

Im Coaching zeigen sich Glaubenssätze oft als versteckte Blockaden. Sie sorgen dafür, dass wir in ähnlichen Problemsituationen landen – ohne deren eigentliche Ursache zu erkennen. Sobald wir unsere Denkmuster als ursächlich begreifen, entsteht Veränderung.

In der Karriere wirken sie ebenso stark: Wer glaubt, sich schlecht verkaufen zu können, investiert nicht ins Selbstmarketing – und bestätigt so den eigenen Satz. Meist basiert diese Überzeugung auf einem unpassenden Vergleich mit stereotypen «Verkäuferotypen». Eine realistischere Sichtweise eröffnet bereits neue Handlungsspielräume.

Artikel zu Glaubenssätzen (sämtliche Artikel)

- Unterbewusstsein gegen Verstand 1:0
- Selbsthypnose – eine ausgiebig betriebene Kunst