

Glaubenssätze

Eine Übung, um alte Gewissheiten zu hinterfragen.

- Zeitbedarf: ca. 20 Minuten
- Sie benötigen: Eine Stift und ein Blatt Papier

So funktioniert es:

1.

Wir alle tragen Überzeugungen in uns, die unser Denken und Handeln beeinflussen – sogenannte Glaubenssätze. Manche sind hilfreich, andere können uns im Weg stehen. Es lohnt sich, sie bewusst unter die Lupe zu nehmen.

2.

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und legen Sie Zettel und Stift bereit. Schreiben Sie nun folgende Satzanfänge untereinander auf:

- „Ich muss ...“,
- „Ich darf nicht ...“ und
- „Ich kann nicht ...“.



3.

Welche inneren Regeln bestimmen Ihr Denken? Vielleicht glauben Sie, immer für andere da sein zu müssen? Oder dass Sie sich keine Auszeit gönnen dürfen? Halten Sie genau solche Annahmen schriftlich fest – besonders die, die sich immer wieder in Ihrem Alltag bemerkbar machen.

4.

Vervollständigen Sie nun jeden dieser Satzanfänge mit mindestens drei Aussagen. Wenn Sie ins Stocken geraten, lesen Sie sich Ihre bisherigen Sätze laut vor. Achten Sie dabei auf Ihre Reaktion: Was spüren Sie beim Aussprechen dieser Überzeugungen? Welche Gefühle zeigen sich?

5.

Jetzt drehen Sie die Perspektive: Formulieren Sie die bisherigen Sätze um, indem Sie die Wortwahl verändern.

Zum Beispiel: Aus „Ich muss ...“ wird: „Ich entscheide mich dafür ...“

Aus „Ich darf nicht ...“ wird: „Ich erlaube mir nicht ...“

Aus „Ich kann nicht ...“ wird: „Ich will nicht ...“

6.

Lesen Sie die überarbeiteten Sätze nun laut vor.

Was hat sich verändert? Wie wirken sie auf Sie?

Oft zeigt sich: Die neue Formulierung bringt mehr Eigenverantwortung und Klarheit ins Spiel – ohne die ursprünglichen Gefühle zu verdrängen.

7.

Glaubenssätze entstehen nicht grundlos – oft haben sie uns irgendwann im Leben geholfen. Doch sie können uns auch einengen. Sich mit ihnen auseinanderzusetzen, ist ein erster Schritt, um wieder selbstbestimmter handeln zu können.

Zum Weiterlesen: Serge K. D. Sulz, Gerhard Lenz (Hg.): Von der Kognition zur Emotion. Psychotherapie mit Gefühlen. CIP-Medien 2000

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de
post@soham-beratung.de
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

[Termin buchen](#)

