THOMAS LANGE
COACHING & CONSULTING

Sehr geehrte Damen und Herren,

Unser neuer Newsletter für Sie: „Kurs halten!“ im Juli 2009

Unsere Glaubenssätze – wie helfen und wo hindern sie uns?

Wer von uns kennt nicht die „sich selbst erfüllende Prophezeiung“ oder den Spruch „Der Glaube versetzt Berge“? Glaubenssätze finden sich in jeder Kultur. In komplexere Kulturen, die sich in verschiedene soziale Schichten gliedern, entstehen innerhalb jeder einzelnen Schicht eigene Glaubenssätze.

Jedes Individuum bildet abhängig von seiner Lebenserfahrung eigene Glaubenssätze über sich selbst, anderen Menschen und der Welt. Individuelle Glaubenssätze entstehen häufig auf der Basis weniger, emotional belastender Erfahrungen und beeinflussen unbewusst unsere Entscheidungen. Es sind diese Glaubenssätze, die Sie immer wieder von Ihrem Kurs abbringen.

In diesem Newsletter sensibilisieren wir Sie, damit Sie über Ihre eigenen Glaubenssätze nachdenken und erkennen, wie diese Ihr Leben bestimmen.

Viel Spaß beim Lesen
Thomas Lange

Unsere Glaubenssätze – unsere Welt

Welchen Einfluss haben Glaubenssätze auf unseren Beruf und unser Privatleben?

Jeder von uns hat durch seine Lebenserfahrung verschiedene Glaubenssätze gebildet. Viele dieser Glaubenssätze sind uns nicht bewusst.

Bildung von Glaubenssätzen

Eine Person könnte als Kind den Glaubenssatz gebildet haben, sie „sei nicht liebenswert“, da sich ihre Eltern mehr um die kleine Schwester gekümmert haben als um sie. „Ich bin nicht liebenswert“ ist nicht nur eine Übergeneralisierung, sondern der Glaubenssatz enthält zudem eine versteckte Ursache-Zuschreibung. Die Person glaubt, dass sie keiner mag und dass in ihm grundsätzlich etwas nicht in Ordnung sei, denn sonst würden seine Eltern ihn ja lieben.

Ist der Glaubensatz „ich bin nicht liebenswert“ erst einmal gebildet, entstehen rund um diesen Glaubenssatz weitere neue Glaubenssätze. Wie soll jemand eine Beziehung eingehen, wenn die Person glaubt, sie sei nicht liebenswert? Es ist denkbar, dass die Person neue Glaubenssätze bildet wie „wenn man mich nicht liebt, muss man mich aus anderen Gründen mögen“ z.B. weil ich hilfsbereit bin oder unterhaltsam.
Geht eine Beziehung dann auseinander, ist das für die betreffende Person der „Beweis“ dafür, dass der Glaubenssatz „ich bin nicht liebenswert“ wieder einmal stimmte. Andererseits ist es möglich, dass die Person sich nicht richtig auf eine Beziehung einlässt und andere Menschen immer auf eine bestimmte Distanz hält. Wie könnte sie anderen zumuten, von diesen geliebt zu werden, wenn sie nicht liebenswert ist?

Glaubenssatz als Wahrnehmungsfilter

Gleichzeitig wirkt ein Glaubenssatz als Wahrnehmungsfilter. Alle Erfahrungen, die den Glaubenssatz bekräftigen, werden verstärkt wahrgenommen. Im Gegensatz dazu werden alle Erfahrungen, die dem Glaubenssatz widersprechen, verzerrt wahrgenommen oder ausgeblendet. Unsere Person könnte ein liebevolles Verhalten eines anderen Menschen dahingehend wahrnehmen, dass dieser Mensch nur etwas von ihm wolle, aber nicht an ihn als lieben Menschen interessiert ist. Dieser Wahrnehmungsfilter bewirkt, dass auf das liebevolle Verhalten des anderen kritisch, ignorierend oder zweifelnd reagiert wird.

© 2009 Thomas Lange, Coaching & Consulting

Sich selbsterfüllende Prophezeiung

Nach kurzer Zeit wird die andere Person ihr liebevolles Verhalten einstellen, was als erneute Bestätigung des Glaubenssatzes interpretiert wird. Damit ist der Glaubenssatz zu einer sich selbsterfüllenden Prophezeiung geworden.

Weitere Glaubenssätze und ihre Folgen

Beispielsweise kann der Glaubenssatz „Das lernst Du nie“ oder „Du wirst nie so erfolgreich sein wie ich“ vom Vater oder der Mutter an das Kind dazu führen, dass das Kind später im Beruf tatsächlich nicht erfolgreich sein wird. Unbewusst verhindert derjenige sich selbst seine Karriere, obwohl er über die nötigen Fähigkeiten und das erforderliche Wissen verfügt („ich stehe mir selbst im Wege“).

Glaubenssätze beeinflussen wie Sie sich fühlen (innerer Zustand) und wie Sie sich verhalten (externes Verhalten).

Fünf Tipps zum Umgang mit Ihren Glaubenssätzen

Wie können Sie sich Ihre Glaubenssätze bewusst werden, nutzen bzw. verändern?

Lassen Sie veraltete Glaubenssätze los

Veraltete Glaubenssätze müssen über Board geworfen werden, damit Platz für die neuen Erkenntnisse ist.

Erweitern Sie Ihr Wachstumspotential und Ihre Lernfähigkeit

Ihre Glaubenssätze beeinflussen maßgeblich wie schnell und leicht Sie Neues lernen.

Lösen Sie innere Konflikte

Innere Spannungen und Konflikte zehren an der Kraft. Oftmals geht bei einem solchen inneren Kampf soviel Energie verloren, dass selbst der normale Alltag zu einer Anstrengung wird.

Beginnen Sie einen neuen Lebensabschnitt

Die bewusste Arbeit mit Glaubenssätzen ermöglicht einen angstfreien und reibungslosen Übergang in einen neuen Lebensabschnitt.

Erreichen Sie Ihre Ziele

Glaubenssätze können das Erreichen eines Zieles verhindern oder in Ihrem Inneren alles Notwendige aktivieren, um Ihr Ziel schnellstmöglich Wirklichkeit werden zu lassen.

Ihre Glaubenssätze beeinflussen wie Sie sich in dieser Welt fühlen und was für ein Leben Sie führen. Finden Sie heraus, welche Glaubenssätze Sie über die Welt, Ihre Identität und Veränderung haben und holen Sie Ihre unbewussten Glaubenssätze hervor.

© 2009 Thomas Lange, Coaching & Consulting

Für Sie gefunden:

„Die Macht der (falschen) Glaubenssätze“
von Birgit Obermeier, FAZ.net, online, 01.10.2004

[Macht der Worte, Kindheitswurzeln, Einfluss auf die Karriere]

Erfahren Sie, welche Folgen Glaubenssätze im Alltag und damit bei den Entscheidungen in unserem Leben haben. Lesen Sie mehr dazu hier.

Neues aus unserem Veranstaltungskalender

Rund um unsere Coaching-Events

Familien- und Organisationsaufstellung

Durch die große Nachfrage war unsere Familien- und Organisationsaufstellung für Juli sehr schnell ausgebucht. Unsere nächste Aufstellung findet Anfang Oktober statt. Den Termin veröffentlichen wir rechtzeitig auf unsere Homepage. Termine und Informationen zur Anmeldung erhalten Sie hier. Sprechen Sie uns an.

Coaching im Dialog

Erfahren Sie mehr über Coaching – Was ist das und wie profitiere ich davon?
Coaching im Dialog ist der beste Rahmen um über Ihre Karriere, Ziele, Lebensperspektiven sowie Ihre Balance zwischen Beruf und Privatem nachzudenken. Nehmen Sie neue Impulse für sich mit nach Hause.
Setzen Sie Ihre Bedürfnisse auf Prioriät A. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt zu starten. Mehr dazu finden Sie hier.

BewerbungsCoaching: Guidelines und Bewerbungstoolbox

Für alle, die sich kurz- oder mittelfristig bewerben werden. Erfolg durch Vorsprung! Gehen Sie von Anfang an die richtigen Schritte. Gewinnen Sie Sicherheit durch Transparenz der verborgenen Spielregeln.

Dazu unsere Themen:

- Analyse der Stellenanzeige (Wie sieht der Idealkandidat aus?),
- Abstimmung des Anschreibens,
- Feinjustierung des Lebenslaufs,
- Auswahl des passenden Bewerbungsfotos.

Lernen Sie gezielt in Ihren Unterlagen die Anforderungen der Stellenanzeige zu spiegeln (pacen). Erhöhen Sie dadurch Ihre persönliche Trefferquote.

Die Teilnehmer haben die Möglichkeit im Vorfeld Fragen an die Berater zu richten. Die Fragen werden dann im Seminar beantwortet.

Weitere Anfragen direkt an unsere E-Mailadresse.

© 2009 Thomas Lange, Coaching & Consulting

Was können wir für Sie tun?

Weitere Informationen unter www.thomas-lange.com

Wir können Sie begleiten, Ihnen wertvolle Tipps auf dem Weg zu Ihrem Glück geben. Das ist für uns Motivation und Vision zugleich.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: 069/2424 9754, Sandra Maier.

Gerne können Sie uns auch eine E-Mail zusenden über unser Kontaktformular oder direkt an unsere E-Mailadresse.

Leiten Sie diesen Newsletter einfach auch an Ihre Freunde, Bekannte und Kollegen weiter.

##########
Copyright 2009

Zum Abbestellen des Coaching-Newsletters klicken Sie auf folgenden Link: http://www.thomas-lange.com.

Anbieterkennzeichnung:
Thomas Lange
Coaching & Consulting
Münchener Straße 37
60329 Frankfurt
Telefon: 069 - 2424 9754
E-Mail: info@thomas-lange.com
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 260559120