

80 Grundüberzeugungen für
den Einsatz in Therapie und
Beratung

Vercoulen

Positive und negative Glaubenssätze

Ich mache immer alles falsch.

Ich darf Fehler machen.

Ich glaube an mich.

Ich bin unwichtig.

BELTZ

Arbeit mit negativen und positiven Glaubenssätzen

Glaubenssätze sind Überzeugungen oder Annahmen, die Menschen über sich selbst, andere oder die Welt haben. Sie sind tief verwurzelt und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Glaubenssätze können positiv oder negativ sein und durch Erfahrungen, Erziehung, Kultur und andere Faktoren geprägt werden.

Positive Glaubenssätze

Einige Beispiele für positive Glaubenssätze sind:

- ▶ Ich bin stolz auf alles, was ich kann.
- ▶ Ich kann für mich selbst bestimmen.
- ▶ Ich bin bereit, Veränderungen anzunehmen.

Negative Glaubenssätze

Negative Glaubenssätze könnten sein:

- ▶ Ich darf keine Fehler machen.
- ▶ Ich bin nur im Weg.
- ▶ Ich darf keine Gefühle zeigen.

Wichtig

Es ist wichtig zu erkennen, welche Glaubenssätze man hat und wie sie das eigene Leben beeinflussen, um gezielt an positiven Überzeugungen arbeiten und negative Glaubenssätze verändern zu können.

Therapeutische Ansätze zur Arbeit mit Glaubenssätzen

Es gibt verschiedene therapeutische Ansätze und Techniken, um mit Glaubenssätzen bzw. Grundannahmen zu arbeiten. Einige davon sind:

- 1) **Kognitive Umstrukturierung:** Diese Methode wird in der Kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt. Therapeut:innen helfen Klient:innen, negative Glaubenssätze zu identifizieren und zu hinterfragen. Diese lernen, die negativen Gedanken in positive umzukehren oder zumindest neutraler zu gestalten. Indem Klient:innen lernen, die Wahrhaftigkeit ihrer negativen Glaubenssätze zu hinterfragen, können diese schließlich abgeschwächt oder sogar beseitigt werden.
- 2) **Expositionstherapie:** Diese Methode wird in der Verhaltenstherapie eingesetzt. Klient:innen werden schrittweise einer angstauslösenden Situation ausgesetzt, um negative Glaubenssätze und Überzeugungen aufzudecken und herauszufordern. Die Therapeut:innen helfen Klient:innen dabei, diese Gedanken und Überzeugungen in Frage zu stellen und zu ersetzen, indem sie alternative, positive Gedanken oder Überzeugungen vermitteln.
- 3) **Achtsamkeitsbasierte Ansätze:** In der Achtsamkeitsbasierten Therapie (z.B. MBCT oder MBSR) und der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) werden Techniken verwendet, um Klient:innen dabei

zu helfen, negative Gedanken und Überzeugungen zu akzeptieren und sich darauf zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Sie lernen, ihre Gedanken und Überzeugungen als vorübergehende Ereignisse zu betrachten und sich auf die eigentlichen Werte und Ziele zu konzentrieren.

Diese und weitere therapeutische Ansätze können dabei helfen, negative Glaubenssätze zu identifizieren und zu ersetzen, um ein gesünderes und positiveres Selbstbild zu entwickeln.

Das Kartenset regt an, sich seiner Glaubenssätze bewusst zu werden und diese – bestenfalls – umzuformulieren, so dass sie beflügeln und motivieren, statt in festgefahrenen, einengenden Mustern einzusperren und zu blockieren.

Einsatzmöglichkeiten der Glaubenssätze-Karten

Die folgenden Einsatzbeispiele sind in den meisten Fällen in direkter Ansprache formuliert, um darzustellen, wie Sie Ihren Klient:innen die Einsatzmöglichkeiten erklären können.

Negative Glaubenssätze identifizieren

Notieren Sie sich eine Situation, in der Sie sich unwohl oder negativ gefühlt haben. Suchen Sie sich aus dem Stapel der roten Karten die drei Sätze aus, die am ehesten auf

Ihre Gedanken zutreffen. Schreiben Sie zu den einzelnen Glaubenssätzen alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, ohne es zu bewerten oder zu zensieren. Identifizieren Sie die negativen Gedanken und Überzeugungen in Ihren Notizen. Diese könnten beispielsweise sein: »Ich bin zu dumm«, »Ich bin nicht gut genug«, »Ich bin schuld«. Analysieren Sie jeden negativen Glaubenssatz und stellen Sie sich die Frage, ob er tatsächlich wahr ist oder ob es eine verzerrte Wahrnehmung oder Überzeugung ist, die Sie von sich selbst oder Ihrer Umgebung haben. Finden Sie eine positive und realistische Alternative für jeden negativen Glaubenssatz. Zum Beispiel: »Ich schaffe das«, »Ich bin gut genug«, »Fehler sind Chancen zum Wachsen«. Üben Sie diese positiven Glaubenssätze, indem Sie sie laut aussprechen oder aufschreiben, um sie in Ihr Denken und Handeln zu integrieren.

Glaubenssatz-Liste

Legen Sie alle roten Karten mit Glaubenssätzen, die Sie über sich selbst haben, untereinander – wie eine Liste. Nehmen Sie sich Zeit, um über diese Überzeugungen nachzudenken, und notieren Sie dann alles, was Ihnen dazu in den Sinn kommt. Lesen Sie anschließend die Sätze auf den Karten laut vor und stellen Sie sich die Frage, ob jeder Glaubenssatz wirklich wahr ist. Überlegen Sie, woher diese Überzeugungen kommen könnten und ob es andere Wege gibt, sie zu betrachten.

Glaubenssatz-Umkehr

Nehmen Sie eine rote Karte mit einem negativen Glaubenssatz und drehen Sie sie um, um dann eine grüne Karte darauf zu legen und so eine positive Aussage zu machen. Zum Beispiel könnte »Neues macht mir immer Angst« zu »Ich bin bereit, Veränderungen anzunehmen« umgedreht werden. Schreiben Sie die positive Aussage noch einmal auf oder wiederholen Sie sie laut oder in Gedanken, um das neue Glaubensmuster zu verstärken.

Positive Affirmationen

Affirmationen sind positive Aussagen, die man für sich selbst wiederholt, um das eigene Denken und Handeln zu beeinflussen. Suchen Sie sich »blind« eine positive Aussage aus den grünen Karten aus. Wiederholen Sie die Aussage dieser Karte jeden Tag, vorzugsweise morgens und abends, laut oder leise für einige Minuten.

Perspektivwechsel

Unter Reframing versteht man einen Prozess, bei dem eine Situation oder ein Problem aus einer anderen Perspektive betrachtet wird. Dabei wird versucht, das Problem oder die Situation anders zu definieren, zu interpretieren oder zu bewerten, um neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken oder alternative Lösungsansätze zu entwickeln.

Das Ziel des Reframings ist es, den Blickwinkel zu erweitern, um ein Problem in einem neuen Licht zu betrachten und dadurch neue Perspektiven und Lösungswege zu er-

öffnen. Dies kann insbesondere in der Psychotherapie, im Coaching und in der Konfliktlösung eingesetzt werden, um Verhaltensmuster zu verändern, Denkblockaden zu lösen und neue Wege zu finden, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ein Beispiel für ein Reframing in Bezug auf negative Glaubenssätze könnte wie folgt aussehen:

- ▶ **Negativer Glaubenssatz:** »Ich bin ein:e Versager:in, weil ich in der Vergangenheit mehrere Fehler gemacht habe.«
- ▶ **Reframing:** »Ich habe in der Vergangenheit Fehler gemacht, aber das bedeutet nicht, dass ich ein:e Versager:in bin. Ich kann aus meinen Fehlern lernen und sie als wertvolle Erfahrungen betrachten, die mich stärker und besser machen können. Jeder Mensch macht Fehler, das ist menschlich, und ich kann mein Denken und Verhalten ändern, um in Zukunft erfolgreich zu sein.«

Dieses Reframing kann helfen, den negativen Glaubenssatz zu überwinden und ein positives Selbstbild aufzubauen. Statt sich als Versager:in zu sehen, kann man seine Erfahrungen als Chance nutzen, um zu wachsen und zu lernen. Durch das Reframing wird der Fokus von der Vergangenheit auf die Zukunft gelenkt und es entsteht Raum für Veränderung und persönliches Wachstum.

Energiefluss-Übung

Suchen Sie sich fünf rote (negative) Glaubenssatz-Karten aus und stellen Sie sich vor, dass Sie diese negativen Glaubenssätze in einem voll aufgeblasenen Luftballon haben. Atmen Sie tief ein und lassen Sie den Ballon platzen, während Sie ausatmen. Stellen Sie sich vor, dass Sie jetzt frei von diesen negativen Glaubenssätzen sind und positive Energie durch Ihren Körper fließt.

Mind-Mapping

Mind-Mapping ist eine visuelle Technik, die dabei helfen kann, Gedanken und Überzeugungen zu organisieren und zu strukturieren. Suchen Sie sich einen negativen Glaubenssatz aus den roten Karten aus und legen die Karte mittig auf ein Blatt Papier. Zeichnen Sie einen Kreis darum. Schreiben Sie dann alle Gedanken und Überzeugungen, die damit zusammenhängen, um den Kreis herum auf das Papier. Verbinden Sie jede Idee mit dem zentralen Thema, um ein Netzwerk von Gedanken und Überzeugungen zu erstellen. Dies kann Ihnen helfen, Ihre negativen Glaubenssätze zu verstehen und zu visualisieren, um sie herauszufordern und zu ersetzen.

Coaching-Übung

Man liest seinem Klienten bzw. seiner Klientin die einzelnen negativen Glaubenssätze vor und lässt ihn/sie in sich hineinspüren. Sobald er/sie einen »Match« spürt, legt man die Karte auf den Boden. Dann schaut man mit dem

Klienten oder der Klientin, ob es ein Gegenstück (positive Umdeutung) bei den grünen Karten gibt, oder notiert eine passende auf eine Moderationskarte. Nun stellt sich der Klient oder die Klient:in auf die rote Karte und spürt in sich hinein. »Wo spüren Sie den Glaubenssatz?« (in welchem Körperteil), »Wie fühlt es sich an?« (passende Grundemotion benennen). Im Anschluss nimmt man die umformulierte Glaubenssatzkarte aus dem Set oder eine selbst formulierte und lässt den Klienten oder die Klientin darauf für einen Moment stehen und fragt erneut die Emotionen und ggf. Körperreaktionen ab.

Man kann nun ein- bis zweimal wechseln, damit der Klient bzw. die Klientin den Unterschied spürt und zum Schluss einen Anker setzen: Klient:innen können sich ein Symbol ausdenken, einen Zettel schreiben und in die Geldbörse stecken.

[Ich habe immer einen Fundus an kleinen grünen Steinen, die ich den Klient:innen beim letzten Draufstellen auf den positiven Glaubenssatz in die Hand gebe und ihnen schenke. Diesen sollen sie eine Woche bei sich tragen, damit der positive Glaubenssatz es leichter hat, sich zu verankern.]

Kognitive Restrukturierung

Diese Technik hilft Klient:innen, ihre negativen Glaubenssätze zu identifizieren und sie durch realistischere, positive Glaubenssätze zu ersetzen. Sie können Klient:innen bitten, die Karte mit einem für sie passenden negativen Glaubenssatz in die Hand zu nehmen und ihn dann zu hinterfragen,

indem Sie Fragen stellen wie: »Ist das wirklich wahr?« oder »Gibt es Beweise dafür, dass das Gegenteil auch wahr sein könnte?« Anschließend können Sie gemeinsam einen positiven Glaubenssatz entwickeln oder aus den grünen Karten heraussuchen, der auf realistischeren Annahmen basiert.

Positive Umdeutung

Diese Technik hilft Klient:innen, negative Glaubenssätze durch positive Erfahrungen zu ersetzen. Bitten Sie die Klient:innen, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie den negativen Glaubenssatz erlebt haben, und bitten Sie sie, sich dann eine positive Erfahrung vorzustellen, die den negativen Glaubenssatz herausfordert und ihn ersetzt. Klient:innen können diese positive Erfahrung dann immer wieder visualisieren, um ihre Gedanken und Emotionen zu beeinflussen.

Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeitsmeditation kann Klient:innen helfen, ihre Gedanken zu beobachten und sich bewusst zu machen, wie ihre negativen Glaubenssätze ihre Emotionen beeinflussen. Sie können Klient:innen bitten, eine negative oder positive Glaubenssatzkarte in die Hand zu nehmen, die Augen zu schließen, sich auf den Atem zu konzentrieren und die Gedanken zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen.

Wichtig

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Übungen nicht immer einfach oder schnell sind, um die negativen Glaubenssätze zu verändern. Der Prozess kann Zeit und Übung erfordern, um positive Veränderungen im Denken und Verhalten der Klient:innen zu erreichen.

Übersicht Glaubenssätze-Karten

GRÜNE KARTEN (positive Glaubenssätze)

- (1) Ich traue mir das zu.
- (2) Ich glaube an mich.
- (3) Ich darf Fehler machen.
- (4) Probleme sind verkleidete Möglichkeiten.
- (5) Ich bin wichtig.
- (6) Ich bin wertvoll.
- (7) Ich habe Durchhaltevermögen.
- (8) Alles, was ich brauche, ist in mir.
- (9) Ich darf Nein sagen.
- (10) Ich achte auf mich.
- (11) Ich kann das.
- (12) Ich kann alles schaffen.
- (13) Ich werde eine Lösung finden.
- (14) Ich darf mich abgrenzen.
- (15) Ich verdiene es, gut behandelt zu werden.
- (16) Ich bin gut genug.

- (17) Ich bin stolz auf alles, was ich kann.
- (18) Ich schaffe das.
- (19) Ich überwinde Hindernisse.
- (20) Ich kann für mich selbst bestimmen.
- (21) Ich habe Glück verdient.
- (22) Ich darf meine Gefühle zeigen.
- (23) Ich darf ich sein.
- (24) Fehler sind Chancen zu wachsen.
- (25) Ich darf meine Meinung haben.
- (26) Jeder kann etwas anderes gut.
- (27) Ich bin genau richtig.
- (28) Ich gebe mein Bestes und das reicht.
- (29) Ich bin ein guter Freund / eine gute Freundin.
- (30) Ich darf Spaß haben.
- (31) Ich bin willkommen.
- (32) Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.
- (33) 80 % reichen auch aus.
- (34) Ich muss nicht, ich darf. Ich muss nicht, ich kann.
- (35) Mich muss nicht jeder mögen.
- (36) Ich bin geduldig und gelassen.
- (37) Ich bin bereit, Veränderungen anzunehmen.
- (38) Ich bin dankbar für alles, was ich habe.
- (39) Ich bin entschlossen und fokussiert.
- (40) Ich bin verantwortlich für mein eigenes Glück.

ROTE KARTEN (negative Glaubenssätze)

- (1) Ich bin zu dumm.
- (2) Ich muss die Kontrolle behalten.
- (3) Ich bin nicht okay.
- (4) Ich traue mich nicht.
- (5) Wenn ich nicht mache, macht es keiner.
- (6) Andere sind besser als ich.
- (7) Ich bin immer der/die Letzte.
- (8) Ich habe keine Freunde.
- (9) Ich darf keine Gefühle zeigen.
- (10) Ich darf keine Fehler machen.
- (11) Ich bin zu dick/dünn.
- (12) Ich schaffe das nicht.
- (13) Ich muss eine gute Mutter / ein guter Vater sein.
- (14) Ich kann es niemandem recht machen.
- (15) Ich bin ein Versager / eine Versagerin.
- (16) Ich kann das nicht.
- (17) Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- (18) Ich darf anderen nicht zur Last fallen.
- (19) Keiner versteht mich.
- (20) Ich bin nicht normal.
- (21) Ich bin nicht gut genug.
- (22) Ich bin nicht willkommen.
- (23) Ich bin hässlich.
- (24) Ich muss perfekt sein.
- (25) Ich muss alles allein schaffen.

- (26) Meine Wünsche sind egal.
- (27) Ich darf nicht Nein sagen. Ich kann nicht Nein sagen.
- (28) Strafe muss sein.
- (29) Wer Gefühle zeigt, ist schwach.
- (30) Ich bin schuld.
- (31) Keiner nimmt mich ernst.
- (32) Ich habe es nicht verdient.
- (33) Ich darf meine Familie nicht enttäuschen.
- (34) Ich muss Rücksicht nehmen.
- (35) Neues macht mir immer Angst.
- (36) Ich bin nicht zufrieden.
- (37) Ich mache immer alles falsch.
- (38) Ich bin nur im Weg.
- (39) Ich darf nicht glücklich sein.
- (40) Ich bin unwichtig.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2023

www.beltz.de

Lektorat: Andrea Glomb

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN: 4019172101398

Ich traue mir das zu.

Ich bin zu dumm.

