

GLAUBENSsätze

Glaubenssätze sind Gedanken, die tief in uns verankert und somit für uns wahr sind. Wir denken sie wieder und wieder. Oftmals sind wir uns unseren Glaubenssätzen nicht bewusst, da sie durch Erziehung, gesellschaftliche Denkweisen und Erfahrungen eingepägt wurden. Andere Glaubenssätze haben wir uns durch eigene Überlegungen angeeignet. Sie sind dafür verantwortlich, wie wir unser Umfeld bewerten und darauf emotional reagieren. Durch sie nehmen wir die Wirklichkeit wahr. Sie sind die Brille, durch die wir die Welt betrachten. Für andere Menschen kann unsere Sichtweise der Welt befremdlich oder unrealistisch wirken, da sie die Wirklichkeit aufgrund eigener Glaubenssätze und damit durch eine andere Brille wahrnehmen. Glaubenssätze wirken als Filter; wir nehmen nur das wahr, was sie bestätigt. Dies bezeichnen wir als selektive Wahrnehmung. Im Coaching spielen Glaubenssätze eine grosse Rolle. Sie sorgen dafür, dass wir scheinbar zufällig immer wieder in gleiche, missliche Situationen geraten, ohne zu erkennen, dass

wir diese durch unsere Überzeugungen immer neu erschaffen. Durch die Erkenntnis der eigenen Glaubenssätze und durch deren Ersatz können wir im Coaching tiefgreifende Verbesserungen der persönlichen Lebenssituation erzielen.

In der Karrieregestaltung begegnen uns Glaubenssätze in vielfältiger Form und können wahre Karrierebremsen sein. Viele denken zum Beispiel, sie seien schlechte Verkäufer in eigener Sache und geben sich aufgrund dieser Überzeugung gar nicht die Mühe, besseres Selbstmarketing zu erlernen. Dadurch gehen ihnen Karrierechancen verloren. Meist basiert diese Wahrnehmung aus dem Vergleich mit dem Stereotyp einer vermeintlich talentierten Verkäuferpersönlichkeit, die extravertiert, selbstbewusst und konfrontierend ist. Auch hier kann der Ersatz des hinderlichen Glaubenssatzes durch konstruktive Überzeugungen die eigene Situation verbessern.