

[Lars]

Herzlich Willkommen zu der vierten Episode meines Podcasts mit dem Thema heute Wie funktionieren Glaubenssätze? Ich bin heute auch nicht allein, ich habe neben mir die liebe Anja Stephan sitzen, die ist angehende Life-Coach und Entspannungstrainerin. Hallo liebe Anja.

[Anja]

Hallo, freut mich hier zu sein.

[Lars]

Sehr schön, dass du da bist. Was ist denn so deine Intention als Life-Coach und Entspannungstrainerin? Was hat dich dazu bewogen?

[Anja]

Ja, also ich möchte Menschen mehr in Entspannungstechniken zeigen und zeigen, wie sie damit wieder mehr in ihr Leben zurückkommen.

[Lars]

Was war denn deine größte Herausforderung in deinem Leben, das dich dazu bewogen hat?

[Anja]

Ich war selbst fast vor dem Burnout und habe dann irgendwann angefangen, autogenes Training zu machen und das hat mich sehr runtergeholt und gemerkt, dass es mir sehr hilft, Stress abzubauen und wieder mehr Entspannung in mein Leben zu holen und ich möchte diese Sache halt an Menschen weitergeben.

[Lars]

Genau. Also wer daran interessiert ist, der kann sehr gerne auf ihrem Kanal, wie nennt er sich?

[Anja]

Empower Relax bei Insta. Ja, Anja Stephan.

[Lars]

Genau, Empower Relax. Also seid eingeladen, schaut doch gerne mal vorbei, das sind ganz wertvolle Informationen, wie man schon jetzt Atemtechnik nutzen kann, um dich wieder in die Entspannung zu bringen. Bist du nervös?

[Anja]

Ein bisschen, ja.

[Lars]

Ja, genau, das ist völlig normal. Auch ich war immer nervös, vor vielen Menschen zu sprechen oder was aufzunehmen in einem Video. Das kann auch damit zusammenhängen, dass es ja Perfektionismus sein kann.

Man will ja alles perfekt machen und man will ja keine Fehler machen und das kann schon eine ganz große Angst sein. Auch das können Glaubenssätze sein, die dich daran hindern, ja an dein Ziel zu gelangen. Wie jetzt hier wir beide, wir wollen eine Aufnahme machen, wir stehen so ein bisschen unter Strom, wollen ja auch uns nicht so viel versprechen.



Aber falls wir uns versprechen, dann ist es völlig natürlich und gehört auch zum Leben dazu. Denn ja, Perfektionismus ist eine Form von Angst und ein Glaubenssatz zu sagen, ja, ich muss alles perfekt machen, weil ich nur anderen Menschen gefallen will, das ist ziemlich undienlich und das bringt dich überhaupt nicht vorwärts. Stimmt du mir dazu?

[Anja]

Genau, so ist es.

[Lars]

Ganz genau. Ja, Glaubenssätze, was sind denn Glaubenssätze? Ich hatte in den letzten Folgen ja über das Gefäß des Lebens gesprochen.

Das kann bei jedem Menschen anders sein. Das kann eine Tasche sein, das kann ein Teppich sein, das kann ein Werkzeugkasten sein oder auch eine Tasse, wie bei dir wahrscheinlich auch.

[Anja]

Genau, bei mir ist das auch eine Tasse.

[Lars]

Bei mir ist das auch eine Tasse, genau. Und da kommt alles hinein, was du in deinem Leben schon kennengelernt hast, seit deiner Geburt. Das nochmal eben kurz zusammengefasst.

Und darin befinden sich Glaubenssätze. Das sind so eine Art wie Computerprogramme oder Zahnräder wie in einem Uhrwerk und die greifen ineinander über. Ich stelle mal heute acht übergeordnete Lebensthemen vor, die dein Leben ja quasi auszeichnen oder wie ein Uhrwerk darstellen lassen.

Und die sind alle miteinander verbunden. Und wenn ein Lebensbereich nicht funktioniert oder mit einem Glaubenssatz versehen ist, der total undienlich ist, und das werden wir heute in dieser Folge mal näher vorstellen, und das mit zwei Personen gleichzeitig. Und da kannst du mal wirklich sehr gespannt sein.

Also die Lebensthemen. Ja, ich denke mal, wir machen das der Reihe nach. Ich fange jetzt hier oben an und dann machst du den nächsten und ich mache den nächsten dann, ne?

[Anja]

Genau.

[Lars]

Also der erste Lebensbereich hier ist Schmerz und Verlust.

[Anja]

Der zweite ist Sexualität.

[Lars]

Dann der dritte Gesundheit und Körper.

[Anja]

Der vierte ist Wohlstand.

[Lars]

Dann haben wir den nächsten, ist das Selbstbewusstsein.

[Anja]

Der nächste ist dann persönliche Stärke.

[Lars]

Dann haben wir Spiritualität.

[Anja]

Und die Beziehung.

[Lars]

Und die Beziehung. Und alle acht übergeordneten Lebensthemen sind miteinander verbunden. Und wie ich schon sagte, wenn eines davon nicht in Ordnung ist oder so undienlich ist, dass sich das blockiert, kann es andere Lebensbereiche ja total beeinflussen.

Wir können ja mal gleich mit einem Beispiel beginnen. Vielleicht mit dir, Anja. Du hattest ja mal auch so einen ganz tollen Glaubenssatz, der dich auch echt gehindert hat, im Leben voranzukommen.

[Anja]

Ja, genau. Es geht halt darum, ich habe mich vor kurzem von meinem Partner getrennt, weil es einfach nicht mehr funktioniert hat. Wir hatten, es ist einfach auseinandergegangen und es ging halt darum, dass ich viele Sachen übernehmen musste für ihn.

Und das muss, um loslassen zu können, haben wir uns dann halt getrennt. Ja, und jetzt ist erstmal die Trennung im Raum. Bei mir ist es eigentlich auch schon so weit, jetzt nach zwei, drei Monaten, dass ich ganz genau weiß, was ich möchte.

Und halt diese undienliche Beziehung komplett losgelassen habe.

[Lars]

Ja, sehr schön. Welchen Lebensbereich würdest du sagen, würdest du das ansiedeln, dass es so die Ursache ist?

[Anja]

Ja, in der Beziehung halt. Und das hat auch mit Schmerz und Verlust und halt auch mit meiner Gesundheit zu tun. Das fing alles 2021 an, Mitte des Jahres.

Ich stand kurz vorm Burnout. Ja, und dann habe ich halt geguckt, so, was tun wir jetzt, um diesen Weg zu erinnern und dass es mir damit wieder besser geht. Ja.

[Lars]

Das war so eher wie ein Gefühl, wo du sagtest, oh, es geht jetzt gar nicht weiter.

[Anja]  
Genau.

[Lars]  
Und dann, wie bist du darauf gekommen, was du dann verändern müsstest?

[Anja]  
Das Erste ist erstmal, wir hatten ganz lange einen großen Kinderwunsch. Den haben wir dann erstmal zum Akter gelegt. Dann wurde es halt schon leichter.

Und halt gab es auch Probleme dann mit der Arbeit. Es hing halt alles zusammen, dass man viele persönliche Sorgen hatte und halt auf der Arbeit auch Sorgen hatte. Dort bin ich dann mit meinen Stunden runtergegangen.

Dann wurde es halt auch besser. Und irgendwann war es halt so weit, dass ich die Arbeitsstelle wechseln musste, weil es da absolut nicht mehr ging.

[Lars]  
Aber wo musstest du dann den Blick hinrichten? Ist das eher so ein Blick nach außen hin oder ist das dann so ein Blick nach innen?

[Anja]  
Ja, mir war der Punkt, es ist dann so weit angekommen und ich habe gesagt, so bis hierher und nicht weiter. Jetzt geht es hier erstmal um mich und nicht mehr ums Außen. Ich bin wichtig.

Ich muss mich jetzt um mich kümmern.

[Lars]  
Also eher so den Blick nach innen richten.

[Anja]  
Genau.

[Lars]  
Das ist wie so ein inneres Auge, wo man reinschaut. Und was ist denn da überhaupt? Wie sind denn da so die Stimmen?

Wie sind denn da die Gefühlslage? Wie sieht denn das überhaupt in dir aus? Auch ich habe mich vor vielen Jahren auf den Weg gemacht, wo mein Leben sehr chaotisch war.

Und alles war total durcheinander und ich war total unzufrieden. Ich bin mit vor zehn, zwölf, dreizehn Jahren angefangen mit der Persönlichkeitsentwicklung, habe meine ersten Bücher gelesen. Und ich merkte auch gleich körperlich, dass da eine ganze Menge los war.

Und das war richtig interessant, auch zu beobachten, wie sich das so verändert. Auch in den letzten Jahren, habe ich ja schon in den letzten Folgen gesagt, habe ich eine Ausbildung gemacht zum Live-Coach. Und da ging das nochmal so richtig all-in, so richtig tief, deep dive, zu gucken, was ist denn da jetzt total undienlich?



Auch ich hatte ein Verhaltensmuster, ich habe mich auch gerade kürzlich von meinem Partner getrennt. Und der so eine Art Spiegel für mich war, für die Beziehung oder auf die Beziehung meiner Eltern. Da habe ich ganz stark darauf geguckt, was denn da total undienlich ist und warum ich überhaupt nicht vorwärts kommen kann.

Ich habe mich immer gefragt, was sehe ich denn nicht? Und das sind ganz versteckte Programme in dir, das sind die sogenannten blinden Flecke. Und erst durch die Situation oder auch die innerliche Bereitschaft zu schauen, was ist denn überhaupt in mir los?

Und davor muss man keine Angst haben. Natürlich ist es im ersten Moment ja ziemlich unangenehm.

[Anja]  
Jawohl.

[Lars]  
Aber es ist, ich würde sagen, es ist nicht gefährlich so, dass du daran sterben würdest. Das macht vielleicht im ersten Moment Angst. Aber wenn du dir klar dieses Ziel vorstellst, du willst eine Veränderung in deinem Leben herbeiführen, die für dich angenehm ist.

[Anja]  
Ja, genau. Und viel Klarheit auch zu bekommen, das war bei mir auch so ein Ding. Ich habe dadurch sehr, sehr viel Klarheit bekommen für mich selbst.

[Lars]  
Genau und Klarheit ist wie so eine Art Schlüssel, um ja wirklich Frieden mit der Situation oder mit der Ursache auch zu finden. Da kriege ich gleich eine Gänsehaut.

[Anja]  
Ja, genau.

[Lars]  
Und das ist so wertvoll. Wie gesagt, ich habe mich auch gerade von meinem Partner getrennt. Bei mir war es auch eine Art Elternrolle.

Ich glaube, das war bei dir genauso.

[Anja]  
Ja, bei mir war es halt auch so. Ich hatte viel für meine Mutter. Ja, da habe ich viel für übernommen.

Ja, so war das auch. Und das hat sich dann auch von meiner Beziehung halt übertragen.

[Lars]  
Genau. Und das ist, wenn man sich die Beziehung zu seinen Eltern mal anschaut oder wie deren Beziehung gelaufen ist, wie die ihre Beziehung gestaltet und gelebt haben. Bei mir war das nämlich, was das sehr toxisch, weil viel unbewusst passiert ist.

Meine Mutter hatte narzisstische Züge, mein Vater war in einer Art Ohnmachtszustand und darin bin ich reingeboren. Das war völlig normal für mich, auch Ohnmacht für mich zu

erleben, in verschiedenen Lebensbereichen gar nicht tätig zu werden. Das war wie eine Bremse und Ohnmacht ist wirklich echt, da bist du wie gelähmt und dann geht gar nichts.

Und dann kommt immer wieder ein Lebensbereich oder ein Lebensbereich, Lebenssituation. Das heißt, das Universum schickt dir immer wieder eine Situation, bis du darauf schaust und daraus anfängst, Schlüsse zu ziehen. Wieso ist denn das so?

Ursache und Wirkung. Und das gilt dabei, Glaubenssätze zu identifizieren oder rauszufiltern, die völlig ungänglich sind und die kann man auch verändern. Das ist ja das Schöne daran, dass man Glaubenssätze auch mit Computerprogrammen vergleichen kann.

Denn viele Softwareprogramme, die du auf dem Markt heute findest, egal in welcher Branche oder welchen Bereichen, meinetwegen Buchhaltung oder Disposition oder gerade auch bei Ärzten zum Beispiel, gibt es ja bestimmte Software und da wird immer geguckt, ja was ist denn da gerade funktioniert, das funktioniert jetzt nicht. Dann muss man natürlich dem Softwaresteller sagen, hey bitte ändert das doch einmal, damit das Programm besser funktioniert. Und so kannst du auch für dich Glaubenssätze herausfinden und diese verändern.

Und die werden auch deine Lebensbereiche verändern. Mein Glaubenssatz, den ich gelebt habe, war, ich bin eine Elternrolle und ich war ja genau auf das Wohlergehen der Menschen verantwortlich. Da ich ja mit der Beziehung meiner Eltern sehr viel durchleuchtet habe, herausgefunden habe, warum etwas nicht funktioniert, hat sich das auch eins zu eins auf die Beziehung, auch ähnlich wie bei Anja, übertragen und es ist wie so eine Art Spiegel.

Und die Beziehung zu seinen Eltern, sich anzuschauen, ist sehr sehr lohnenswert. Es geht nicht darum, um etwas zu verurteilen. Es geht einfach darum, wie du auch schon gesagt hast, Klarheit zu schaffen und dann nach der Klarheit zu handeln.

Und was würdest du noch sagen? Wie könnte man da Frieden für sich schaffen?

[Anja]

Ja, Dinge loszulassen einfach, die einem undinglich sind dann.

[Lars]

Ganz genau, loszulassen und auch Vergebung. Vergebung kann ein sehr sehr wirksamer Schlüssel oder Werkzeug auch sein. Nicht nur der Person zu vergeben, die dir das angetan hat, aber auch vielleicht, dass du dir selber vergibst.

Weil das ist immer so eine zweiseitige Sache. Wenn du irgendwas findest, dann sind wir Menschen mal gleich mit der Schuldzuweisung sehr leicht bei der Hand. Und wenn du schon mal mit deinen Fingern auf jemanden gezeigt hast, du bist schuld, dass ich mich so fühle.

Das ist doch meistens so, dass dann ein Finger auf die andere Person zeigt und die restlichen vier Finger auf dich selber. Und da ist es auch sehr wichtig, dass du beide Seiten vergibst. Einmal die Person, die dir das angetan hat und einmal dir selber.

Und damit hast du auch wieder einen Schritt getan, um einen Glaubenssatz für dich zu verändern oder in dich hineinzuladen. Es gibt weitaus mehrere Möglichkeiten, neue

Glaubenssätze zu integrieren. Da ist es aber auch, denke ich mal, notwendig, sich jemanden anzuvertrauen, der das gelernt hat.

So wie wir zum Beispiel. Wir haben wichtige Tools gelernt auf unterschiedliche Art und Weise. Du hast auch welche für dich gelernt.

Kannst du dir mal kurz vorstellen? Fällt dir gerade etwas ad hoc ein?

[Anja]

So im Moment gerade nicht. Für mich ist das halt so, manchmal gehe ich halt an Orten und lasse die Dinge dort los.

[Lars]

Genau, das kann zum Beispiel mal so ein Aspekt sein, was du machen kannst, dass du etwas schon mal für dich tun kannst. Es gibt auch andere Möglichkeiten, wie schon gerade gesagt, jemanden zu suchen, der schon da ist, wo du hin willst und der das auch schon gelernt hat. Wie man Glaubenssätze integriert.

Das kann auch ein Lebensberater sein oder ein Life-Coach, der auch eine Ausbildung hat, wie man Glaubenssätze integriert. Da darf man aber genauer mal hinschauen, wie ein Lebensbereich bei dir aussehen könnte. Dazu lade ich dich herzlich ein, auch auf meinem Kanal sich mal umzuschauen und da auch mal einige Beiträge zu kommentieren oder vielleicht auch mal direkt mit mir in Kontakt zu treten.

Das ist auch in meinem Podcast hier verlinkt, lars-blumenstein bei Instagram, da kannst du gerne mal raufklicken oder auch bei YouTube kannst du dich mal gerne umschaun. Ja, Glaubenssätze sind sehr, sehr, sehr wichtig und da mal genauer hinzuschauen ist sehr, sehr lohnenswert. Ja, ich hoffe, dir hat dir diese Folge gefallen und ich freue mich zur nächsten Woche, da überlege ich mir noch mal ein spannendes Thema und dann schauen wir mal, wie sich das gestalten lässt.

Ich freue mich auf jeden Fall auf deine Zuhörerschaft und ich bedanke mich ganz herzlich bei der lieben Anja.

[Anja]

Vielen Dank, dass ich hier sein durfte, es hat mich sehr gefreut.

[Lars]

Schön, dass du dabei warst und ja, wir wünschen dir eine wunderschöne Woche und ja, viel Freude beim Erkennen und Herausfinden bei deiner Lebenssituation. Ich möchte dich gerne als Forscher ermächtigen, Forscher deines Lebens zu sein oder dann das Gefäß deines Lebens. Also eine schöne Zeit und eine schöne Woche wünsche ich dir.

