

### **Ausgangssituation**

Seit vielen Jahren arbeite ich mit Frauen im Beruf. Wir begleiten sie in verschiedenen beruflichen Situationen, bei der Neuorientierung, bei der Vorbereitung eines beruflichen Aufstiegs und in mehr oder weniger herausfordernden Situationen im beruflichen Alltag. Immer wieder kommen Frauen zu uns, patent, fähig kompetent, sicher – die uns überraschen. Das, was sie über sich selbst glauben, deckt sich in keiner Weise mit dem, was wir mit ihnen erleben. Meistens finden sie sich nicht gut genug gerüstet für die neue Aufgabe. Sie schätzen ihre Fähigkeiten offensichtlich weit weniger, als ihre Mitarbeiter oder ihre Vorgesetzten.

### **Was nennen wir Glaubenssätze?**

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir nicht durch eine kritische Analyse gewonnen haben, sondern solche, die wir "halt so irgendwie wissen" - glauben eben. In Glaubenssätzen formulieren wir unseren Glauben über uns selbst und über die andern, die Gesellschaft, wie die Welt an sich ist.

Sie befinden sich mehr auf der emotionalen Ebene und können selten direkt benannt werden.

Glaubenssätze dienen uns offensichtlich als Ordnungs- und Verhaltenskriterien. Sie sind Teil des Filters, durch den wir die Welt und uns selbst betrachten.

Eine Menge Probleme entstehen jedoch, wenn sie uns in unserer Entwicklung hemmen.

An irgendeiner Stelle befinden wir uns in einem Irrglauben über uns selbst oder die Welt.

Menschen leben dann in diesem hemmenden Glauben, der sich auch nicht verändert, wenn sie gegenteilige Erfahrungen machen. In der Folge entwickeln wir bestimmte Seiten an uns nicht, weil wir sie falsch finden. Oder wir mögen sie und entwickeln sie, haben aber dabei immer ein ungutes Gefühl, ein schlechtes Gewissen.

### **Die Entstehung**

Vorwiegend bringen wir sie aus der Zeit unserer Kindheit mit.

Und sie entstehen manchmal durch einmalige, sehr starke emotionale Erfahrungen.

Oder durch Autoritäten, die uns existenziell wichtig sind - das können auch Institutionen sein.

### **Wie wir uns ihnen nähern können**

Wenn in Ihrer Familie, wie in allen Familien, über andere gesprochen wurde – was waren die Themen, über die sich die Eltern so richtig schön ereifern konnten? So erfahren Sie etwas über die Atmosphäre...

Was glauben Sie, fanden ihre Eltern richtig an Ihnen als Kind? Unterhalten Sie sich auch mit Ihren Geschwistern...

Und fragen Sie sich:

Welche Sprichwörter und Redensarten aus der Familie oder dem familiären Umfeld fallen mir ein? Wer hat sie zu welchen Gelegenheiten benutzt?

Falls Ihnen Sprichwörter und Redensarten eingefallen sind - überlegen Sie sich, wie diese wohl auf irgendein Kind das Sie kennen wirken würden, wenn es sie täglich hören müsste.

Vergessen Sie nicht, dass es auch stärkende Sprichwörter und Redensarten gibt...

Die meisten Glaubensüberzeugungen sind weder gut noch schlecht – gut und schlecht werden sie erst im Zusammenspiel mit den Anforderungen der Umwelt, in der wir uns bewähren müssen oder im Zusammenspiel mit unseren ganz ureigenen Sehnsüchten, Wünschen und Zielen.

„Morgenstund' hat Gold im Mund.“ – Könnte es sein, dass Langschläfer nicht gerade hoch im Kurs standen in Ihrer Familie? Und Sie deshalb entgegen Ihrem eigenen Rhythmus früh ins Bett gehen müssen um früh an die Arbeit zu gehen? Auch wenn Ihre Kreativzeit eher abends ist?

„Hochmut kommt vor dem Fall.“ – Fällt es Ihnen schwer, Lob anzunehmen? Oder gut über sich selbst zu sprechen? Oder sich auf eine höhere Position zu bewerben? Und kennen Sie auch den Spruch „Lang Fädchen, faul Mädchen!“ – der immer fiel, wenn Sie eine effiziente Lösung der traditionellen vorzogen? „Der frühe Vogel fängt den Wurm!“ kann daran schuld sein, dass Sie immer ein bisschen schneller als die anderen agieren und damit sehr erfolgreich sind. „Wer wagt, gewinnt.“ könnte Ihre Stehaufmännchen-Natur gefördert haben und ein oft wiederholtes „Lügen haben kurze Beine“ verhinderte ob seiner Anschaulichkeit schon häufig einen allzu entspannten Umgang mit der Wahrheit.

Wer mehr zu den Themen Erinnerung, Realität und Glaubenssätze wissen will:

Gerald Hüther. Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern  
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2009

Gerald Hüther. Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn.  
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2010

Klaus Grochowiak/Susanne Haag. Die Arbeit mit Glaubenssätzen. Schirner, Darmstadt 2010

Jeder ist seines Glückes Schmied. Einmal ist keinmal. Hochmut kommt vor dem Fall. In der Not frisst der Teufel Fliegen. Unter den Blinden ist der Einäugige König! Wie man sich bettet, so liegt man. Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert. Es wird nichts so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Morgenstund hat Gold im Mund. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Wo gehobelt wird, fallen Späne. Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht. Wes Brot ich ess, des Lied ich sing. Morgenstund hat Gold im Mund. Viele Köche verderben den Brei. Wer zuerst kommt, mahlt zuerst! Eine Krähe hackt der anderen kein Auge aus. Stille Wasser sind tief. Wenn es dem Esel zu wohl ist, geht er aufs Eis. Keine Rose ohne Dornen. Wo Rauch ist, ist auch Feuer. Wer wagt, gewinnt! Wer schreibt, der bleibt. Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf. Träume sind Schäume. Eine Hand wäscht die andere! Wer Wind sät, wird Sturm ernten. Wasser hat keine Balken. Vögel die morgens pfeifen holt abends die Katz.

Und mein Lieblingsspruchwort aus der erweiterten Verwandtschaft:

Jungfern, die pfeifen, und Hähnen, die krähen, soll man beizeiten die Hälse umdrehen... War zu offensichtlich, oder? Vielleicht hat er ja doch gewirkt? Auf jeden Fall war Chancengleichheit der älteren Verwandtschaft noch kein besonderes Anliegen...

Herzliche Grüße, Martina Weber