



## Arbeit mit Glaubenssätzen - Teil 2

Da gibt es diese Angst in den Keller zu gehen, obwohl keinerlei negative Erfahrungen gemacht wurden. Oder die Angst vor Hunden, Kühen oder sogar Kaninchen. Was ist Ihre Angst? Vielleicht, die vor Publikum zu sprechen? Niemals zu genügen? Leer auszugehen? Gibt es dafür einen realen Grund? Oder ist sie einfach nur da, die Angst? Und keiner weiß warum?

Es ist sinnvoll sich in einer Beratung oder Therapie Rat und Hilfe zu holen, wenn Ängste das tägliche Leben bestimmen. Wenn Sie Vermeidungsstrategien entwickelt haben, die Sie mehr und mehr beginnen einzuschränken. Es gibt Ängste, die einen tief verwurzelten Grund in der Vergangenheit eines Menschen haben. Diese sollten dann mit Hilfe eines Psychotherapeuten und ggf. mit entsprechender Medikation behandelt werden. Bitte gehen Sie, wenn Sie sich jetzt angesprochen fühlen, zu Ihrem Hausarzt und vertrauen Sie sich ihm an. Er wird mit Ihnen weitere Schritte besprechen.

Ich spreche hier eher davon, dass sich Frau X nicht traut vor ihren Mitarbeitern zu sprechen, Herr Y gerne 500g Käse hätte, aber auf die Frage „darf´s ein bisschen mehr sein?“ nur mit einem leisen „ja“ antwortet und sich hinterher ärgert, weil er eben keine 620g wollte. Auch Frau Q traut sich nicht den siebten Kaffee, der ihr ungefragt einschenkt wurde, abzulehnen. Stattdessen tut sie lieber so, als würde sie ihn einfach vergessen zu trinken und schleicht sich so aus der Situation.

Jetzt sagen Sie vielleicht, dass diese Menschen einfach kein Selbstbewusstsein haben und eher ein Training für dieses brauchen. Sie haben nicht ganz Unrecht, aber aufgepasst, die Arbeit mit Glaubenssätzen beinhaltet genau diese Stärkung. Denn durch die gezielten Fragen des Beraters macht sich der Klient „selbst bewusst“, was er glaubt, was er glauben möchte und lernt dieses zu trainieren. Es sind die Übungen, die zum veränderten Verhalten führen, und schon sind wir wieder beim Verhaltenstraining. Wir haben alle hier und da Glaubenssätze, die uns einschränken. Erst das Entlarven dieser und den dazugehörigen Verhaltensübungen, macht es uns möglich ein zufriedeneres und glücklicheres Leben zu führen.

So könnte Frau Q, die zu viel Kaffee trinkt, weil sie nicht „nein“ sagen mag, gefragt werden, was passiert, wenn Sie dankend ablehnt. Oder anders: „Wieso lehnen Sie nicht ab?“ „Na, weil man das nicht macht!“ „Wer sagt das?“ „Ich.“ „Wer hat das vor Ihnen auch schon gesagt?“ „Hm...“ Macht es Sinn das zu glauben?“ „Hm...“

Sie sehen, es ist ein Fragen über Fragen. Der nächste Schritt ist dann das Einüben eines neuen Verhaltens von Frau Q bei der nächsten Kaffeerunde, wieder und wieder. Natürlich ist diese Darstellung eine vereinfachte Form dieser Arbeit. Sie soll Ihnen aber einen Einblick geben und Ihnen die Tür für einen Versuch öffnen.

**Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin**