

Vortrag Glaubenssätze 2014

Guten Morgen...

Ich freue mich, dass Sie heute so zahlreich erschienen sind...

Der frühe Vogel fängt den Wurm – ein sehr hübsches Sprichwort, das ich in letzter Zeit wieder oft gehört habe... oder Morgenstund hat Gold im Mund... lassen uns vermuten, dass Familien, in denen sie gebraucht werden wohl eher nicht zu den Langschläfern gehören.

Am **Abend** wird der Faule fleißig – für mich als passionierte Nachtarbeiterin schon etwas unangenehmer zu hören und ganz schwierig wird es bei „Hochmut kommt vor dem Fall“ oder „Vögel, die morgens früh singen, holt abends die Katz“ – diiiiie Lehre ist klar: „Wag dich nur ja nicht zu weit vor -und „freu dich nicht zu früh!“ „ Und bild Dir ja nichts ein...“

Da höre ich doch lieber: „Auf jeden Regen folgt Sonnenschein“

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.

Und sie zeigen sie nicht.

Bescheidenheit ist eine Zier, doch leichter lebts sich ohne ihr - aber leichter Leben hat für Frauen wohl weniger Reiz als eine Zier zu sein....

Sprichwörter und Redensarten erzählen uns oft mehr, als uns bewusst ist. In ihnen drücken sich Haltungen aus, die im familiären Umfeld üblich waren. Vor allem aber bieten sie uns einen leicht zugänglichen Hinweis auf die Glaubenssätze, die wir seit der Kindheit mit uns herumtragen.

Während ein **Sprichwort** ein allgemein bekannter, fest geprägter Satz ist, der eine grundsätzliche Lebens- oder Verhaltensregel in prägnanter Form ausdrückt“,

ist ein Glaubenssatz dagegen etwas sehr persönliches, aber genauso verallgemeinernd.

Und ein Glaubenssatz, den wir angenommen haben, ist uns nicht **so** leicht zugänglich, weil wir ihn nicht als solchen erkennen.

Glaubenssätze beeinflussen, was wir denken und wahrnehmen, bzw. mehr noch, sie bestimmen, was wir uns **erlauben** zu denken und wahrzunehmen.

Was nenne ich Glaubenssätze

Glaubenssätze – das hört sich zuerst einmal fast religiös an. Was ja auch nicht ganz falsch ist, denn es sind damit die Überzeugungen gemeint, 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.

Man weiß doch, dass man keinem trauen kann. Trau, schau, wem.

Während wir uns unserer Vorurteile oft bewusst sind, und sie auch formulieren können (wir denken nur nicht Vorurteil, sondern „Wissen“) gehen Glaubenssätze tiefer. Sie befinden sich mehr auf der emotionalen Ebene und können selten direkt benannt werden.

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

Und falls sie auf „Wer nichts wagt, der nicht gewinnt“ basieren, könnte das die Grundlage einer interessanten und erfolgreichen Karriere sein.

Eine Menge Probleme entstehen jedoch dadurch, dass wir zu irgendeinem Zeitpunkt unseres Lebens einen Glauben entwickelt haben, darüber wer oder was wir sind, der uns in unserer Entwicklung hemmt. 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.

Wenn eine junge Frau zum Beispiel dem Glauben anhängt, mathematische Begabung schade ihrer weiblichen Attraktivität wird sie diese Seite an sich nicht ausbauen. Tut sie es trotzdem, kann es sein, dass sie sich eher unscheinbar gibt

und damit ihren Glauben aufrecht erhält. Sollte sie tatsächlich gefallen, dann überlegt sie bestimmt, dass der andere wohl niemanden besseren gefunden hat oder vielleicht Mathenachhilfe braucht...

Wie entstehen diese hartnäckigen Glaubenssätze?

Glaubenssätze entstehen auf unterschiedliche Weise:

Vorwiegend bringen wir sie aus der Zeit unserer Kindheit mit.

Sie können sich uns auch einprägen, wenn Menschen, die uns wichtig sind, wie z.B. Lehrer oder andere Autoritäten sich über uns äußern, möglichst wiederholt...

Und sie entstehen manchmal durch einmalige, sehr starke emotionale Erfahrungen. Meistens können wir diese besonderen, traumatischen Ereignisse gut identifizieren, es kann aber auch sein, dass das Ereignis an sich gar nicht so auffällig war, die eigenen Verfassung jedoch sehr empfindsam und sehr verletzlich. In einer jungen Liebesbeziehung vielleicht, oder in der Pubertät, dem jahrelangen Suchprozess nach dem Eigenen können scheinbar harmlose Äußerungen und Erlebnisse tiefe Eindrücke hinterlassen.

Wenn wir uns nun den Glaubenssätzen aus der Familie zuwenden, stoßen wir auf eine Schwierigkeit – die Unzuverlässigkeit unserer Erinnerung.

Wir wissen heute, dass unser Gedächtnis nicht aus Schubladen besteht, in denen einfach alles abgespeichert ist was passiert ist. Es ist nicht so, dass wir etwas erleben, dies wie auf einer Festplatte abspeichern und dann ab und zu mal die Datei aufrufen und uns immer wieder an der gleichen Erinnerung erfreuen können. So sie gut war.

Sondern wir sind sehr selektiv und sehr kreativ. Auf zweierlei Weise, **was** wir wahrnehmen und **was** wir erinnern wollen. Und beim Erinnerungsvorgang selbst verändern wir die Erinnerung jedes Mal ein bisschen. Erinnern ist also sehr kreativer Prozess..

Und wahrnehmen tun wir sowieso fast nur, was uns in irgendeiner Weise emotional anspricht. Und auch dabei sind wir sehr wählerisch. Haben sie einmal versucht, mit einem Mann über die letzte Party zu sprechen? Waren sie auf der gleichen Party? Er hat normalerweise völlig andere Dinge wahrgenommen als sie.

Haben Sie einmal versucht, mit ihren Geschwistern die gemeinsame Familienzeit zu rekonstruieren? Das ist ziemlich spannend, denn sie werden an einigen Stellen feststellen können, dass sie wahrscheinlich in ganz unterschiedlichen Familien

gelebt haben. Das Weihnachtsfest, das sie mit 10 Jahren erlebt haben, hat ihr Bruder oder ihre Schwester vielleicht mit 5 Jahren erlebt. Und für eine 5-jährige ist ganz anderes wichtig als für eine 10-Jährige. Und wenn sie den Versuch mit ihrer Mutter machen, könnten sehr interessante Ergebnisse dabei herauskommen. Denn beide Erinnerungen sind wahr – nur aus einer ganz anderen Perspektive.

Wir nehmen also vorwiegend wahr, was mit **uns** zu tun hat und deshalb erinnern wir auch vorwiegend besondere, das heißt emotionale Geschichten. Und als ob das noch nicht genug wäre – verändern wir sie auch noch beim Erinnern. Denn jedes Mal wenn wir uns an früher erinnern, tun wir das natürlich nicht als das kleine Mädchen, das wir damals waren, sondern als die Frau, die wir heute sind. Mit allem Wissen, das in unserem Leben hinzu gekommen ist.

Erinnern Sie sich als sie ungefähr sechs Jahre alt waren. Sie denken an den ersten Schultag. Vielleicht hatten sie eine Schultüte. Erinnern sie sich daran, wie es damals war... In unserem alltäglichen Dasein kommen uns jetzt eher Geschichten ins Gedächtnis zurück. Wir blicken auf die Szene, die sich abspielt, wir sehen das kleine Mädchen – wir sind es nicht, wir beobachten es nur. Was erzählt wurde über den ersten Schultag, das Foto das gemacht wurde und das wir heute noch haben sind uns vielleicht präsenter. Erinnern Sie sich, wie sie sich genau gefühlt haben? Manche vermögen das, aber die meisten nicht.

Und manche werden den ersten Schultag als den Anfang einer guten Zeit erinnern, nämlich wenn die Schulzeit interessant und erfolgreich war. Andere werden an den Anfang einer Zeit voller Enttäuschungen denken. Das kleine Mädchen damals wusste das alles noch nicht. Es erlebte den Tag einfach nur.

Und was wir ganz unerwartet schlecht erinnern, ist das sich täglich wiederholende Familienleben. Irgendein Tag an dem nichts besonderes passiert ist, wird auch nicht erinnert. Zumindest nicht von uns Normalsterblichen, die keine Sonderbegabung haben.

Aber auch all das, was ganz alltäglich war in unserer Familie, hat auf uns gewirkt. **Und dort sind die Glaubenssätze entstanden. In der Normalität, in dem, was wir einfach als richtig und wahr hinnehmen.**

Glaubenssätze...Glauben an sich ist ja eine ganz eigene Sache

Meine Mutter glaubte noch an das gedruckte Wort in der Zeitung – wenn es nicht stimmen würde, dürften die das doch gar nicht schreiben...und sie ist, wider

besseren Wissens, auch heute noch immer wieder tief enttäuscht, wenn dem nicht so ist.

Ich habe noch an fotografische Beweise geglaubt – meine Kinder glauben auch das nicht mehr.

Etwas aber hat sich über die Generationen hinweg kaum verändert – wir glauben unseren Eltern.

Zumindest die meisten von uns - zumindest bis zur **Pubertät**. Und es verstört Kinder sehr, wenn sie zu früh dazu gezwungen sind, den Eltern mit Misstrauen zu begegnen.

Das ist ganz verständlich, wenn wir uns ein **Neugeborenes** vorstellen – es wird in eine Welt geboren, die es nicht versteht. Erst aus den Reaktionen des Umfeldes lernt das Kind, was für Verhaltensweisen richtig sind. Richtig im Sinne des Überlebens. Richtig ist, was funktioniert.

Und in dieser Zeit entstehen vermutlich die ersten tiefgreifenden Glaubenssätze.

Es gibt **Familien**, die glauben, dass man ein Baby gar nicht verwöhnen kann. Das Schreien eines Säuglings führt dann oft zu passgenauen Reaktionen. Wenn er aus Hunger schreit, wird er gefüttert und wenn er Angst hat, wird er auf den Arm genommen und beruhigt.

Das Kind fühlt sich eins mit der Welt, seine Bedürfnisse werden meistens befriedet.

Das Kind wird ein Anhänger der Glaubenssätze: Die Welt ist gut.

Es gibt Familien, die überkommenen Vorstellungen anhaften. Sie haben Sorge, dass wenn sie das Kind verwöhnen, wird es in der Welt später nicht bestehen können und lassen es deshalb immer länger schreien als notwendig. Das Kind leitet daraus ab: Ohne Anstrengung kommt man nicht zum Erfolg oder um ein Sprichwort zu nutzen: Ohne Fleiß kein Preis.

Und Familien, die zu belastet sind um sich dem Kind offen zuzuwenden zu können, reagieren oft nicht so, wie es für das Kind richtig wäre. Selten erkennen sie, was es braucht und es scheint mehr zufällig zu sein, wie sie reagieren. Das Kind wird keinen besonders guten Eindruck von der Welt bekommen und die Welt als feindlichen Ort erleben, auf den es wenig Einfluss hat. Grundlegende Weichen sind gestellt.

Im Kleinkindalter sind wir alle Teil eines Familiensystems, das ganz eigene Überzeugungen hat, wie man den Anforderungen des Lebens begegnen muss, um sie zu bewältigen und die eigenen Ziele zu erreichen.

In der Familie wird die Welt erklärt – und zwar nicht durch bewusstes Lehren oder Erklären, sondern nebenher. Die Kultur der Familie prägt durch ganz alltägliche Begebenheiten. Und durch Redensarten, Klatsch und Tratsch, häufig verwendet Sprüche und Sprichwörter, überhaupt über viele Gespräche, die das Kind so nebenher mithört.

Ich würde nun gerne eine kleine Unterbrechung machen und schlage Ihnen vor, dass Sie sich mit zwei Frauen in Ihrer Nachbarschaft zu einer Murmelgruppe zusammenschließen.

Ich gebe Ihnen zwei Fragen mit, die sich jede zuerst selbst beantwortet und sie dann mit den beiden anderen teilt.

Die erste Frage für die erste Runde:

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?

Nach ca. 10 min. gebe ich ein Signal und Sie bekommen eine zweite Frage.

Was glauben Sie, fanden Ihre Eltern richtig an Ihnen als Kind? Oder wenigstens interessant... Wenn Sie eine Begebenheit erinnern, die dies zeigt, teilen Sie dies mit Ihren Nachbarinnen.

Wir haben also grundsätzlich gelernt, was die eigene Familie als dienliche Verhaltensweisen betrachtete, um ein gutes Leben zu führen.

Das Kind lebt in dieser Welt. Es hat keinen Vergleich, alles ist wie es ist. Erst mit **Kindergarten** und Schule kommen neue Autoritäten dazu, die unter Umständen andere Erklärungsmuster anbieten. Allerdings müssen sich diese Erklärungen schon gegen gefestigte Weltanschauungen durchsetzen... was nicht ganz einfach ist.

Manche Eltern geben mit: Sei immer schön brav, dann wird das was. Andere tendieren eher zu: Lass dir ja nichts gefallen. Wieder andere empfehlen: Schau erstmal zu.

Jedes Kind bringt eine Höchstleistung, indem es zuerst einmal in einem fremden Umfeld bei seinen Thesen über Sicherheit im Leben bleibt.

Die Bewertung des Ergebnisses durch die neuen Autoritäten birgt jedoch manche Überraschung. Was für eine Aufgabe für das Kind.

(Und für die Eltern – die Angst der Eltern bei Eintritt in den Kiga oder die Schule.... denn jetzt wird sich zum erstenmal zeigen, ob das was ich dem Kind als Strategien bewusst und unbewusst beigebracht habe, tatsächlich funktioniert. Die Angst der Eltern ist heute viel größer als noch vor einer Generation Denn jetzt werden sie von außen beurteilt – so fühlen sie es zumindest. Früher war es leichter: Wenn das Kind sitzen bleiben konnte, fleißig seine Hausaufgaben erledigte und gehorchen konnte, war schon fast alles gut...

Wenn das Kind Glück hat, weichen die benötigten Überlebensstrategien in diesem neuen Umfeld nicht zu sehr von den bereits gelernten ab.

Das was es glaubt über die Welt, wird bestätigt.

Wenn es Glück hat, sind die neuen Regeln „anschlussfähig“ an seine bereits vorhandenen Überzeugungen.

Sind sie gleich, lernt das Kind nichts dazu, sind sie zu unterschiedlich, steht es vor einem Rätsel und wird sich in diesem Umfeld zumindest anfangs sehr unwohl mit sich selbst fühlen.

Erst in der Pubertät kommen wir langsam in die Lage, die Regeln der elterlichen Familie als solche zu erkennen. Zumindest manche davon. Wir begreifen, dass andere Familien anders funktionieren. Dass das, was wir als das Normale empfunden haben, nur das war, was wir in unserer Familie kennen gelernt haben.

Und wenn unser Verhalten nicht zum Erfolg führt, suchen wir die Schuld nicht mehr zuallererst bei uns, sondern bei den Eltern und bei allem, was sie repräsentieren. Wir schließen uns mit anderen zu Cliquen zusammen. Denn wenn wir uns von der eigenen Familie abgrenzen, brauchen wir eine andere Zugehörigkeit. So funktioniert der Mensch – er will zu etwas, zu jemandem gehören – koste es was es wolle. Die offensichtlichen Regeln der Familie haben wir identifiziert – und dagegen rebelliert und manche auch für gut befunden und in unser eigenes Leben übernommen. Viele der unbewussten Glaubenssätze jedoch haben wir mitgenommen.

Auch die Erfahrungen, die wir machen, passen zu dem was wir über uns und die Welt denken.

Denn unser übergroßes Bedürfnis, an einmal gefassten Überzeugungen festzuhalten hilft uns dabei.

Glaube ich, dass ich gemocht werde, werde ich offen und interessiert auf Menschen zugehen und damit immer wieder Reaktionen hervorrufen, in durch die ich diese Überzeugung bestätigt bekomme.

Glaube ich, dass ich mutig bin, werde ich mich auch immer wieder Situationen stellen, in denen ich mutiges Verhalten zeigen kann.

Glaube ich, dass ich eine Prinzessin bin, werde ich Menschen um mich sammeln, die mir diesen Glauben lassen.

Glaube ich, dass die Welt schlecht ist, werde ich mich misstrauisch verhalten und andere Menschen eher irritieren und wenig Zuneigung hervorrufen.

Wir steuern unsere Erfahrungen also, wir richten sie nach unseren tiefsten Überzeugungen aus.

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.

Nun sitzen wir also als erwachsene Frauen mit einem ganzen Bündel von Vorannahmen, Vorurteilen und Glaubenssätzen jeder Couleur hier – und von den meisten wissen wir nicht einmal, dass wir sie haben. Müssen wir auch nicht wissen, so lange unser Leben zu unserer Zufriedenheit verläuft. und das ist wahrscheinlicher, wenn sich die Umwelt nicht ändert.

Doch das wird immer seltener.

Besonders Frauen stehen vor ganz neuen Anforderungen. Sie sollen alles zugleich sein. Fürsorgende Mutter, verführerische Geliebte, verlässliche Partnerin, kompetente Mitarbeiterin, teamfähige Kollegin, begeisterte Köchin, entscheidungsfreudige Chefin... und alles zugleich...

Stellen sie sich eine junge Frau in den 50er Jahren vor. Die Nachkriegsgesellschaft hatte noch relativ klare Schichtspezifische Verhaltensweisen. Der Handwerkersohn wurde Handwerker, die Tochter heiratete einen Handwerker oder eine Nuance nach oben. Ins Gymnasium gingen vorwiegend die Kinder aus „gutem Haus“. Frauen, die arbeiteten,

fanden sich eher in den Unterschicht und in bürgerlichen Familien der Oberschicht. Dort allerdings in wenigen ausgewählten Berufen.

Als Ideal galt aber die Frau, die zwar einen Beruf erlernt hatte, diesen aber leichtens Herzens bei der Heirat aufgab. (Nicht erst beim ersten Kind!).

Mit der Frauenbewegung wurde die Wahlmöglichkeiten der Frauen erweitert... aber die Glaubenssätze zogen dabei meistens noch nicht mit. Und viele Frauen standen sich damit selbst im Weg – als ob die äußeren Bedingungen noch nicht genügt hätten.

Und wir heute? Ich habe Ihnen eine Sammlung von Redewendungen mitgebracht, die ich in den letzten Jahren in der Beratung und bei Fortbildungsseminaren gesammelt habe.

Eine toughe Mittdreissigerin, die nach einer Beförderung Angst um ihre Ehe hatte: „Immer wenn meine Mutter über berufstätige Frauen sprach, sagte sie bedauernd „die muss halt arbeiten“. Eine Alternative bei gut situierten Familien war: „Die kriegen den Hals halt nicht voll.“ Mir war schon immer klar, dass es erstrebenswert ist „nicht arbeiten zu müssen“ und ich dachte lange, etwas sei mit mir als Frau nicht in Ordnung, weil ich meinen Beruf so mag.“

Eine erfahrene Managerin, die große Projekte steuerte: „Das wichtigste Sprichwort bei uns war: „Aller Anfang ist schwer“. Ich fühle mich heute noch unsicher, wenn mir etwas ganz leicht fällt. Ich bin dann misstrauisch und denke, dass ich was ganz wichtiges übersehe. Ich kann dann auch nicht stolz auf meine Leistung sein, weil es ja irgendwie zu leicht war.“

Eine erfolgreiche Abteilungsleiterin, die ihre Traumstelle angeboten bekommen hatte und nun schlaflose Nächte erleiden musste: „Besser den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach.“ war der Lieblingssatz meines Vaters. Warum weiß ich nicht. Aber wir haben uns immer begnügt, und wenn einer von uns etwas riskieren wollte, galt er als angeberisch und wurde ausgebremst.“

Eine Führungskraft, die deutliche Delegationsschwierigkeiten hatte „Ein jeder ist seines Glückes Schmied.“ hat mich lange in dem Glauben

gelassen, dass es *nur* auf mich ankommt und ich alles erreichen könnte. Und wenn nicht, bin ich auch ganz alleine schuld.“

Und Sabine erzählte: Eine Rabenmutter ist eine „die auf dem Selbstverwirklichungstrip“ ist. Immer wenn ich etwas tun will, was mir Spaß machen könnte, muss ich erst alles andere in Ordnung haben und die Kinder gut versorgt wissen. Und selbst dann habe ich noch ein schlechtes Gewissen, weil es ja nur für mich ist.“ Kein Wunder, dass sie kurz vor dem Burn out stand.

Eine betont weibliche Ressortleiterin in einem Verlag: Wenn ich in einem Meeting richtig gut war und schlagfertig meine Position verteidigt habe, könnte ich mich eigentlich richtig gut fühlen. Aber ich schäme mich dann fast, ich will keine sein mit Haaren auf den Zähnen.

Und Elke, die für viele Frauen steht, die neu in verantwortungsvolle Positionen aufgestiegen sind :„Ich habe Hemmungen, meine Assistentin zum Kopieren zu schicken oder nach Kaffee zu fragen. Aber ich habe wirklich keine Zeit mehr dafür. Ich entschuldige mich dann immer. Die Kollegen lachen schon, aber ich will nicht, dass sie denkt, ich glaube, was besseres zu sein.“ Was war der Spruch der Mutter als sie ihr von ihren Studienplänen erzählte? Hochmut kommt vor dem Fall.

Natürlich haben auch Männer Glaubenssätze...viele davon sind nicht geschlechtsspezifisch

- Eine **Schwalbe** macht noch keinen **Sommer** und "Es ist nicht alles **Gold**, was glänzt." Wirken bestimmt auf beide Geschlechter begeisterungsdämpfend.
- "Trau, schau, wem!" und "Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die Mäuse auf dem Tisch." Verhindern gezielt jeglichen Vertrauensvorschuss.
- Manche wie "Was dich nicht umbringt, macht dich stark." Und Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ gehören wohl mehr in die Männerwelt.

Während der Spruch von einem meiner Onkel nichts an Deutlichkeit vermissen lässt:

- "**Jungfern**, die pfeifen, und **Hühnern**, die krähen, soll man beizeiten den **Hals** umdrehen."

Doch dieser Satz hatte keine Chance, unbemerkt in mein Repertoire überzugehen, er war einfach zu deutlich! Und damit sind wir auch schon am Schluss angekommen.

Wie können wir die hinderlichen Glaubenssätze identifizieren?

Eine der Methoden ist es, sich spielerisch mit der Herkunft zu beschäftigen.

Welche Sprichwörter kennen Sie aus ihrer Kindheit?

Welche haben ihre Eltern oder Großeltern gerne verwendet?

Gibt es Lieblingssätze Ihrer Mutter, Ihres Vaters, von Großeltern? In vielen Familiengeschichten wird erzählt „Weißt Du noch, wie er immer gesagt hat...“ Seien sie aufmerksam und überlegen sie sich, ob sie den Satz mögen. Spielen sie damit, wie er sich wohl auswirken würde, wenn man ihn einem Kind oft genug sagt.

Gibt es Sprichwörter, die Sie heute verwenden, ab und zu oder sogar häufig? Welche davon tun Ihnen gut? Welche nicht?

Und achten Sie auf Verallgemeinerungen – Verallgemeinerungen wie Immer...

Oder

Eine gute Mutter ist...

Eine Frau ist erfolgreich, wenn...

Die Zusammenarbeit mit Frauen ist...

Wenn Frauen streiten, dann...

Behalten sie alle Glaubenssätze, die Ihnen gut tun. Und beschäftigen sie sich mit den hinderlichen.

zwei Versprechen würde ich Ihnen gerne mit in den Tag geben:

Die meisten Glaubenssätze beginnen sich zu verändern, wenn Sie sie bewusst formulieren können und ganz bestimmt, wenn Sie sogar herausfinden, woher sie zu ihnen kamen.

Und das zweite „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ stimmt einfach nicht – denn „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“

(Martina Weber, www.mw-k.de, 2014)