

## Wer hat Recht?

Eine Überzeugung ist das Vertrauen in die grundsätzliche Richtigkeit der eigenen Vorstellungen und Gedanken und Gefühle. Die eigene Überzeugung ist in unserem Kopf sehr stabil und resistent, vor allem gegenüber Veränderungen.

Wir glauben, wenn uns etwas grundsätzlich überzeugt, dass diese Überzeugung wahr ist und damit der Realität entspricht.

Begrenzende Ansichten, begrenzende Überzeugungen (engl. limiting beliefs) haben ihren Ursprung oft weit in der Vergangenheit, sind uns meist nicht bewusst und bestimmen doch vieles in unserem Leben.

### Aufgabe:

Stell dir ein Seil vor, das so um die Erde gespannt ist, dass es den Äquator umschließt ...



Gut gemacht.

Natürlich nehmen wir der Einfachheit halber an, dass unser Seil schwimmt und der Äquator ein Kreis ist, ebenso wie der Hals in der gebundenen Krawatte bei den Herren oder die enganliegende Perlenkette bei den Damen.

... und jetzt stell dir vor, du möchtest dieses Seil genau einen Meter über die Erdoberfläche heben:



*(Images und Aufgabe: Randall Munroe „What if?“)*

Laut World Geodetic System 1984 (WGS 84) beträgt der Umfang am Äquator 40'075,017 Kilometer.

Wie viele zusätzliche Meter Seil brauchst du, um das Seil gleichmäßig um einen Meter anzuheben?  
Schätze mal:

1, 5, 10, 100 oder noch mehr zusätzliche Seilkilometer. Was meinst du so grob. Was glaubst du?  
Merke dir die Zahl.

## Glaubenssätze

Viele unserer Überzeugungen können wir als Glaubenssätze bezeichnen. Es gibt förderliche und eher hinderliche Glaubenssätze.

Wir haben Ansichten darüber, was richtig ist, Vorstellungen über Pflichten, Ideen über unsere Fähigkeiten, Grundsätze, was erlaubt ist, was sich gehört und so weiter. Einschränkende Überzeugungen zielen auf uns selbst und unsere Identität oder auf andere Menschen und sogar auf die Welt, in der wir leben. Hier einige Beispiele:

Arbeit ist hart.

Partnerschaft wird zur Routine.

Zeit ist Geld.

Erwachsensein bedeutet Verantwortung und wenig Spaß.

Träume sind Schäume.

So ist es, so war es schon immer, das weiß jeder.

So bin ich, das ist ein Teil von mir, das lässt sich nicht ändern.

... mehr ins Eigene:

Ich bin nicht perfekt.

Ich bin gut darin, etwas anzufangen, aber bringe es nie zu Ende.

Ich bin kein Experte.

Ich bin kreativ.

Ich bin nicht kreativ.

Ich weiß zu wenig.

Ich habe keine Zeit.

Ich werde nicht ernst genommen, weil ich eine Frau, ein Mann, zu jung, zu alt, zu dick, zu dünn usw. bin.

Mir fehlt die Disziplin.

Ich habe Angst.

Ich kann nicht, weil ...

Ich weiß nicht, was ich will.

Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt.

Noch nicht Passendes gefunden? „Huffington Post“ hat [hier](#) 63 der einschränkenden Überzeugungen aufgelistet (auf Englisch).

## Wie viel mehr Seil

Um das Seil um einen Meter um den Globus zu spannen, brauche ich nur 6,28 Meter mehr Seil. Das hast du doch auch gedacht, oder?

Da der Umfang eines Kreises proportional zum Radius ist und wir den Radius um 1 Meter vergrößern, vergrößert sich der Umfang um  $2 \text{ mal } \pi \text{ mal } 1 \text{ m} = 6,28 \text{ m}$ , wenn wir für  $\pi$  3,14 nehmen.

Willst du die Perlenkette mit einem Meter Abstand vom Hals haben, dann brauchst du auch 6.28m mehr Perlenkette.

### Was machen wir damit?

Was wir glauben, das glauben wir. Das Problem könnte sein, den Unterschied zu erkennen, was wahr ist und was nicht.

Einschränkungen in unserer Sichtweise beruhen oft auf falschen Annahmen.

Vielleicht wäre es vernünftig, sich selbst zu hinterfragen, wenn es um Glaubenssätze und/oder Erfahrungen geht, die zu Schlussfolgerungen führen.?

Zum Thema Glaubenssätze habe ich viel von Byran Katie (The Work) gelernt. Ihren Vorschlag mit 4 Fragen kann man ausprobieren:

1. „Ist das wahr?“ (Wenn nicht, gehe zu 3.)
2. „Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“ (Ja oder Nein.)
3. „Wie reagierst du, was passiert, wenn du das glaubst?“
4. „Wer wärest du ohne diesen Gedanken?“

Anmerkung: Die meisten Probleme schaffen wir uns selbst, weil wir oft, ohne nachzudenken, die Frage 2 mit „Ja“ beantworten.