

GLAUBENSsätze

Wie Überzeugungen unser Denken prägen

Glaubenssätze sind tief verankerte Gedanken, die wir für wahr halten – oft unbewusst. Viele stammen aus unserer Erziehung, andere aus gesellschaftlichen Normen oder persönlichen Erfahrungen. Sie wirken wie ein Filter, durch den wir die Welt sehen: Wir nehmen vor allem das wahr, was unsere Überzeugungen bestätigt. Dadurch entstehen Wiederholungsmuster, die unser Handeln – und unsere Reaktionen auf andere – beeinflussen. Was für uns selbstverständlich erscheint, wirkt auf andere mitunter befremdlich. Denn auch sie sehen die Welt durch ihre eigene Brille.

Glaubenssätze im Coaching und in der Karriere

Im Coaching zeigen sich Glaubenssätze oft als versteckte Blockaden. Sie sorgen dafür, dass wir in ähnlichen Problemsituationen landen – ohne deren eigentliche Ursache zu erkennen. Sobald wir unsere Denkmuster als ursächlich begreifen, entsteht Veränderung. In der Karriere wirken sie ebenfalls stark: Wer glaubt, sich schlecht verkaufen zu können, investiert nicht ins Selbstmarketing – und bestätigt so den eigenen Satz. Doch meist basiert die Überzeugung auf einem unpassenden Vergleich mit stereotypen «Verkäuferstypen». Eine realistischere Sichtweise kann bereits neue Handlungsspielräume eröffnen.