

NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE UND IHRE WIRKUNG AUF UNS

Vortrag von Stefanie Tiede

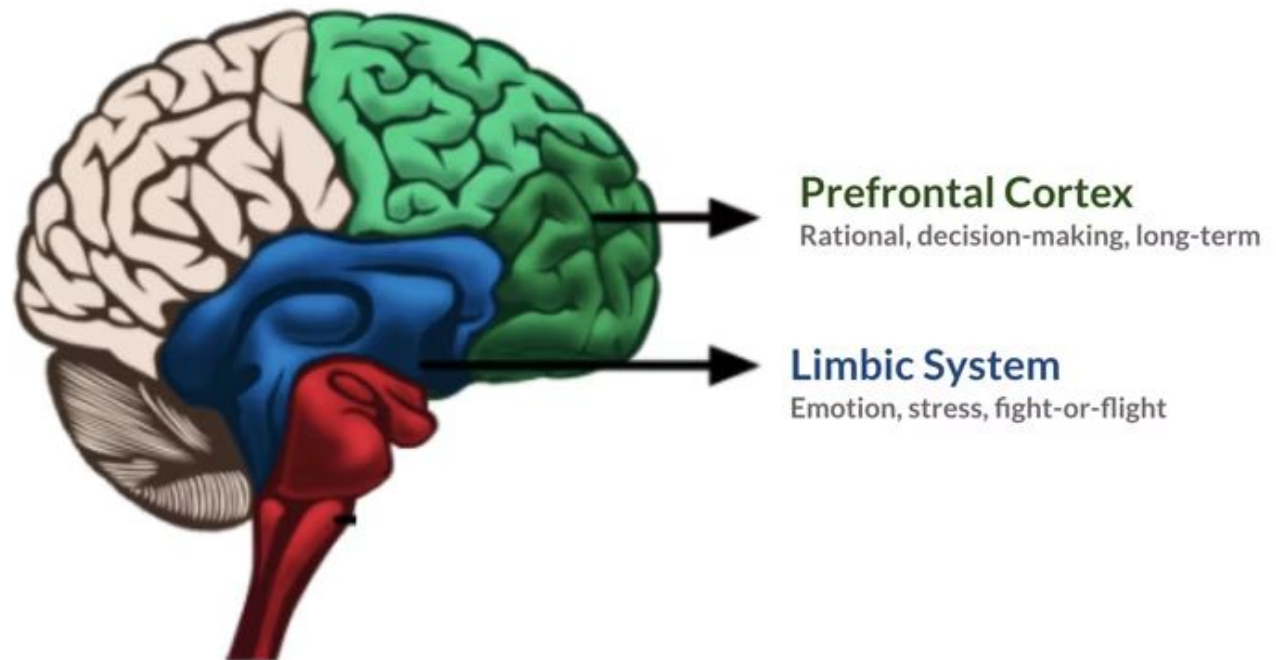
Kurz zu mir

- Ergotherapeutin in einer psychiatrischen Ergotherapiepraxis
- arbeite seit 7 Jahren mit den Glaubenssätzen
- Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin



WAS SIND GLAUBENSsätze?

Glaubenssätze sind Prägungen bzw. Annahmen aus unserer Vergangenheit



WAS SIND NEGATIVE GLAUBENSSÄTZE?

Ich darf keine Grenzen haben!

Ich muss immer lieb und artig sein!

Ich bin für deine Gefühle verantwortlich! Ich bin schwach!

Ich muss stark sein!

Ich bin faul!

Ich darf keine Gefühle zeigen!

Männer sind dominant, Frauen sind schwach!

Ich bin nicht gut genug!

Ich darf keine Fehler machen!

Ich muss perfekt sein!

Ich muss mich dir anpassen!

Ich bin hässlich!/Ich muss immer gut aussehen!

Ich muss immer alles alleine schaffen!

Ich bin dumm!

Ich bin wertlos/nicht liebenswert!

Menschen sind böse!

Ich kann das nicht!

Ich darf dir nicht vertrauen!

ZAHNRADSYSTEM

Persönlichkeit:

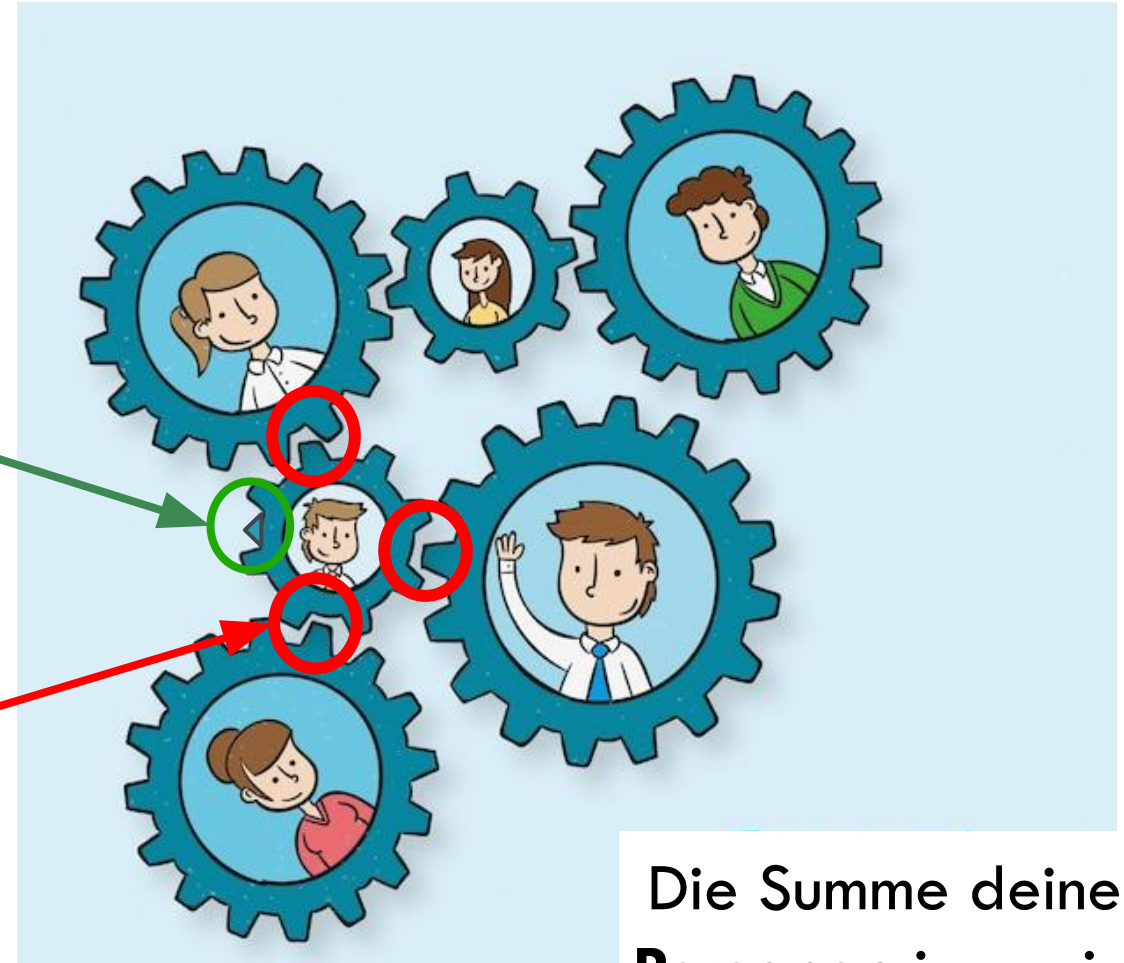
Abgebrochene Zacke durch Sozialisierung

Herausforderung:

- Wer bin ich?
- Wer kennt mich?

Verknüpfungspunkte:

Charakter



Die Summe deiner **5 Personen** im sozialen Netzwerk

DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER

(in Anlehnung an Stefanie Stahl)

Verdrängung:

- **Anpassung:**
Ich muss mich dir anpassen, Ich darf keine Grenzen setzen, Ich bin nicht okay.
- **Aggression:**
Ich muss stark sein, Nur der Härtere gewinnt, Ich darf keine Schwäche zeigen.

DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER

(in Anlehnung an Stefanie Stahl)

- Rückzug, Ignorieren:
Ich bin dir ausgeliefert, Ich darf nicht fühlen, Ich bin schwach.
- Opfermentalität:
Du bist für mich verantwortlich, Ich bin das Opfer, Ich bin dir unterlegen.

DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER

(in Anlehnung an Stefanie Stahl)

- **Kontrollabgabe:**
Ich bin von dir abhängig, Ohne dich bin ich nichts,
Ich schaffe das nicht alleine.
- **Kontrollwahn:**
Ich muss schön sein, Ich bin wertvoll, wenn...,
Ich muss perfekt sein.

DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER

(in Anlehnung an Stefanie Stahl)

- **Machtstreben:**
Ich bin dir ausgeliefert, Ich muss alles im Griff haben,
Ich kann mich nicht wehren.
- **Perfektion:**
Ich muss perfekt sein, Ich muss das besser machen.

DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER

(in Anlehnung an Stefanie Stahl)

- Sucht:
Ich bin nicht gut genug, Ich bin minderwertig,
Ich will nicht fühlen.
- Lügen:
Ich darf dir nicht vertrauen, Ich darf nicht Ich sein,
Ich kann mich nur auf mich verlassen.

DYSFUNKTIONALE VERHALTENSMUSTER

(in Anlehnung an Stefanie Stahl)

- Helfersyndrom:
Ich bin für dich verantwortlich, Ich muss dir helfen, Ich muss auf dich aufpassen.
- Narzissmus:
Ich bin handlungsohnmächtig, Ich bin scheiße, Ich muss besser sein als du.

FALLBEISPIEL

Nick



Heute:

- 37 Jahre, Geschäftsmann
- hat zwei Kinder (Tochter 9 J., Sohn 4 J.)
- eine Ehefrau
- Haus mit Garten

Behandlung:

- Burnout, Depressionen
- derzeit krankgeschrieben
- möchte in vier Wochen wieder „fit“ sein

Vergangenheit:

- hat zwei jüngere Geschwister (3 J. und 6 J. jünger)
- Mutter war alleinerziehend, war nie da, wirkte oft gestresst/genervt, kaltherzig

Negative Glaubenssätze:

- Meine Bedürfnisse werden nicht gehört!
- Ich bin für deine Gefühle verantwortlich!
- Ich darf keine Grenzen setzen!
- Ich darf nicht „Nein“ sagen!
- Ich muss stark sein!
- Ich muss alles alleine schaffen!
- Ich muss erfolgreich sein!
- Ich bekomme keine Hilfe!
- Ich muss mich anpassen!

FALLBEISPIEL

Burnout wird zur Depression



Negative Glaubenssätze:

- Meine Bedürfnisse werden nicht gehört!
- Ich bin für deine Gefühle verantwortlich!
- Ich darf keine Grenzen setzen!
- Ich darf nicht „Nein“ sagen!
- Ich muss stark sein!
- Ich muss alles alleine schaffen!
- Ich muss erfolgreich sein!
- Ich bekomme keine Hilfe!
- Ich muss mich anpassen!



Hörsturz



“Ich schaffe das nicht!
“Ich kann das nicht!”
„Ich bin unfähig!“
“Ich bin zu nichts zu gebrauchen!”
„Ich bin faul!“

UNSER HORMON- UND NERVENSYSTEM

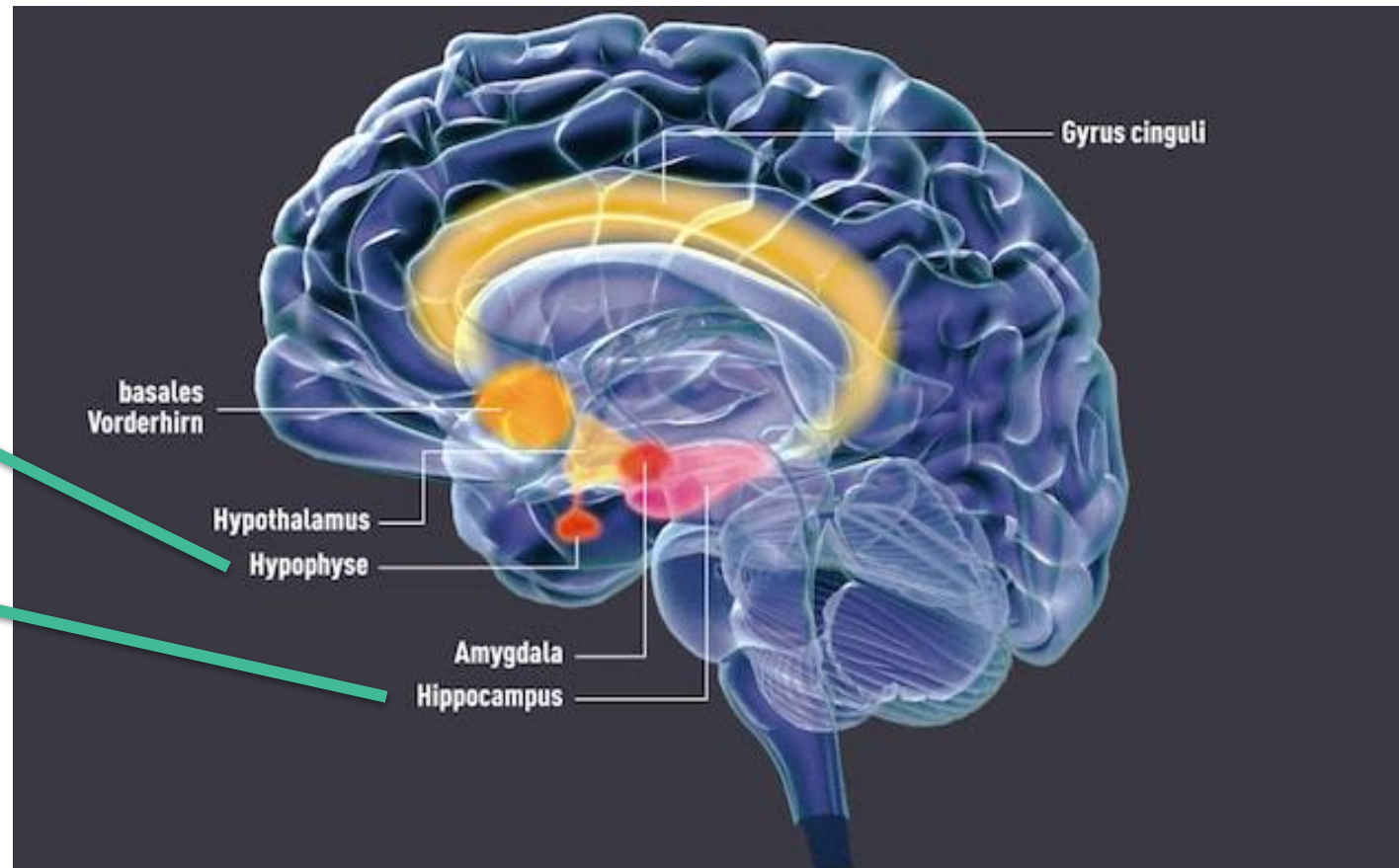
Adrenalin

Noradrenalin

Cortisol

Verkleinerung:

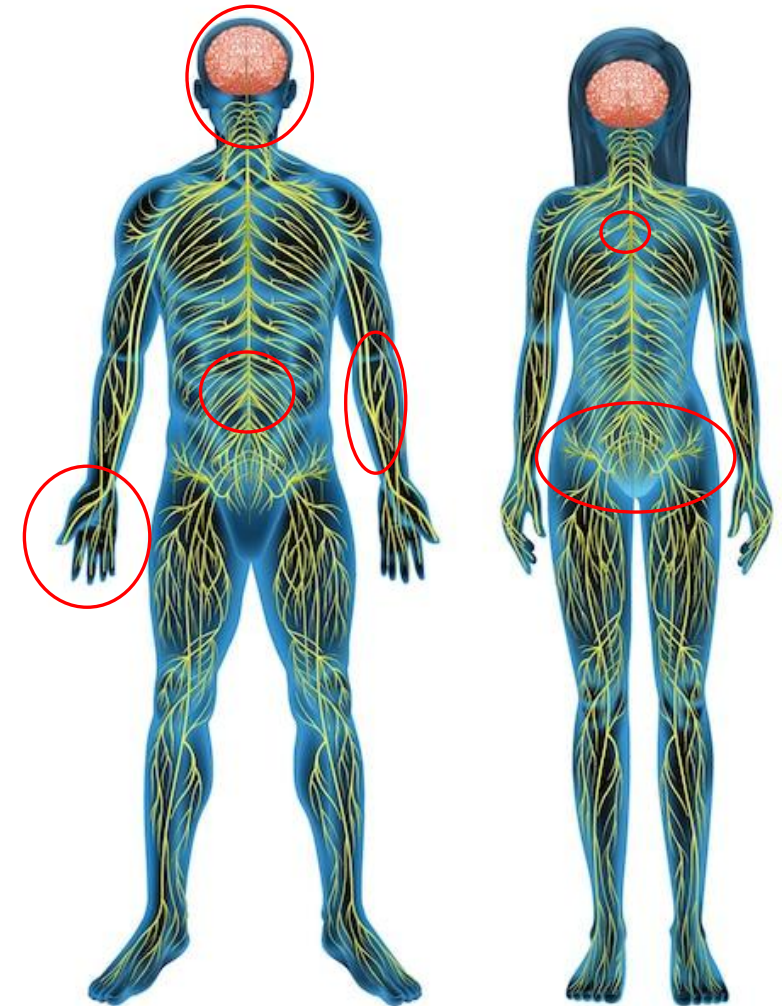
Konzentrations-,
Aufmerksamkeits-,
Gedächtnis-
schwierigkeiten



PSYCHOSOMATIK

Distress:

- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- Migräne
- Rückenschmerzen/Verspannungen
- Verstärkung von Autoimmunerkrankungen
- Durchfall/Verstopfungen, Magenschleimhautentzündungen
- Hörsturz
- Periode bleibt aus/starke Schmerzen, starke Blutung



Erste Hilfe:

1) Positive Affirmationen/Glaubenssätze

- Ich bin genug!
- Ich darf Vertrauen!
- Ich darf Fehler machen!
- Ich bin liebenswert!
- Ich bin wertvoll!
- Ich darf Ich sein!
- Die Welt ist für mich!
- Ich darf mich abgrenzen!
- Ich bin wichtig!
- Ich darf Nein sagen!
- Ich darf mir Pausen nehmen!
- Ich habe es verdient geliebt zu werden!
- Ich darf meinen Entscheidungen vertrauen!
- Ich bin frei und unabhängig!


Erste Hilfe:

2) Verzerrte Informationsverarbeitung



Ich bin unfähig!

- Mein Kaffeemaschine ist kaputt und ich bin unfähig sie zu reparieren.
- Ich habe es heute nicht geschafft, pünktlich bei der Arbeit zu sein.
- Ich habe vergessen, die Blumen zu gießen.

- 
- + Ich bin in den letzten Monaten immer pünktlich bei der Arbeit gewesen.
 - + Meine Ehefrau hat sich über mein Geschenk gefreut.
 - + Mein Sohn freute sich über den Spielplatzbesuch.

- ~~+ Ich habe mich um einen Sportverein für meine Tochter bemüht.~~
 - Aber zu spät angefangen zu suchen.
- ~~+ Ich habe ein gutes Projekt abgeschlossen.~~
 - War viel zu einfach.

Erste Hilfe:

2) Verzerrte Informationsverarbeitung



Ich bin fähig!

- + Ich habe mich um einen Sportverein für meine Tochter bemüht.
- + Ich habe ein gutes Projekt abgeschlossen.
- + Ich bin in den letzten Monaten immer pünktlich bei der Arbeit gewesen.
Das Zuspätkommen war eine Ausnahme.
- + Meine Ehefrau hat sich über mein Geschenk gefreut.
- + Mein Sohn freute sich über den Spielplatzbesuch.
- + Ich habe heute das Wohnzimmer geputzt.
- + Ich habe mit meiner Mutter telefoniert.
- + Ich habe mir heute morgen einen sehr guten Espresso serviert.
- + usw...

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Instagram:
PsychologieMeetsSpiritualitaet

YouTube:
PsychologieMeetsSpiritualität

Feedback:

<http://nook-luebeck.de/feedback#negative-glaubenssaetze-ihre-wirkung>