



# Das, woran ich glaube, kommt auf mich zu!

## Glaubenssätze: Begrenzungen - oder Voraussetzung für tägliche Wunder?

Text: Ursula Bencsics

### ...aber woran glaube ich eigentlich?

Haben Sie sich schon einmal diese Frage gestellt? Jeder Mensch hat unzählige Glaubensmuster in sich, die ganz entscheidend „mitspielen“, wenn es um die sogenannte „freie Wahl“ im Leben geht und die oft unbemerkt im Hintergrund „allzeit bereit sind“ um einzugreifen...

### Glaubenssätze sind unsere interne „Programmierung“ –

ein Sicherheitssystem, das ständig läuft, das uns unser Leben „sichert“ und in gewohnten Bahnen hält. Jeder in uns gespeicherte Glaubenssatz prägt unseren Zugang zur Welt, unsere Handlungs- und Denkweise, ist Hintergrund unserer Meinungen zu den verschiedensten Themen. Ohne diese Programmierungen würde unser Leben um einiges bewusster verlaufen. Es gäbe weniger Automatisierung in unserem Leben – aber auch mehr Fähigkeit zur Veränderung.

### Glaubenssätze und Glaubensmuster erschaffen unsere persönliche Realität. Sie prägen uns, unser Denken, Fühlen und Handeln.

Glaubenssätze und Überzeugungen geben uns teilweise Halt und ein Gefühl von Sicherheit. Des Öfteren aber begrenzen sie uns auch, da sie einen großen Teil dazu beitragen, dass wir uns Dinge nicht zutrauen

und so nicht einmal in Angriff nehmen. Wir empfinden sie als unsere einzige „Wahrheit“ - so können sie zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung werden. Sie teilen unsere Welt in klare Definitionen – entweder richtig oder falsch.

*„Ich kann das nicht!“  
„Ich schaffe es nicht!“  
„Ich verdiene das alles nicht!“*

Diese und ähnliche Aussagen tätigen wir immer wieder, ohne zu wissen, wie sehr wir uns damit einschränken, wie sehr wir vorhandene „Bremsen“ immer wieder bestätigen und festigen.

### Glaubenssätze entstehen oft in der frühen Kindheit und prägen unser ganzes Leben.

Auslöser für Begrenzungen können z.B. Aussagen des Lehrers, oder der Eltern sein. Sätze wie: „Du bist zu langsam!“ oder „Du bist zu dumm dafür!“ brennen sich in unser Unterbewusstsein ein und hemmen uns immer wieder an unserer Weiterentwicklung.

Alles, was irgendwann in uns als „Wahrheit“ definiert wurde – wird zu einem



unsichtbaren Muster, das – ohne hinterfragt zu werden – in uns automatisch läuft. „Neue Wahrheiten“ müssen dann ganz bewusst als neue Möglichkeiten im Leben erkannt werden und als „neue Wahrheit“ definiert werden. Erst dann können alte Muster gehen – und so mehr Freiheit ins Leben kommen.

**Durch gezieltes Erkennen und Neutralisieren hinderlicher Speicherungen können wir über unsere Grenzen hinauswachsen und trauen uns plötzlich Dinge zu, die vorher unmöglich waren.**

Wir haben dann die Chance in für uns schwierigen Situationen „ungehemmt“ zu reagieren und so persönliche Mauern zu sprengen.

Herausforderungen in unserem Leben werden zu notwendigen Lernschritten um persönlich zu reifen und immer mehr in die Selbstsicherheit zu gehen. Jeder Fehler lehrt uns in der Ruhe zu bleiben, jeder „Applaus“ lässt uns wachsen.

**Das Leben ist ein Experiment – ein Spiel!**

Was wäre, wenn wir es so sehen könnten? Vielleicht brauchen wir nur zu erkennen, dass wir auf Basis von Programmierungen funktionieren – uns über die gewünschte Programmierung im Klaren sein – und alles daran setzen, dass eine neue Variante in uns entstehen darf...

Wir leben im 21. Jhd. – die Quantenphysik geht von der Annahme aus, dass unser Bewusstsein – unser Fokus auf die Welt – die Realität um uns gestaltet. Unser Bewusstsein wird zur Drehscheibe in unserem Leben. Doch was ist dieses Bewusstsein? Wieweit hängt dieses Bewusstsein von unserer inneren Programmierung ab? Dazu ein paar Fragen – ganz persönlich an Sie: Wo haben Sie Ihren Fokus? Auf den positiven oder den negativen Ereignissen in Ihrem Leben? Wie viel Zeit verbringen Sie damit, die schönen Bereiche Ihres Lebens zu genießen, dafür dankbar zu sein, sie bewusst wahrzunehmen? Wie viele Gedanken hängen an den negativen Situationen Ihres Lebens? Lenken Sie Ihren Fokus auf Dinge die Sie möchten oder auf Situationen, die Sie stören?

Die Zeit scheint reif für ein grenzenloses Leben voll Leichtigkeit und Spaß. Sind Sie sich Ihrer negativen Programmierungen schon bewusst? Kennen Sie Ihre Wünsche, Ihre Fähigkeiten, Ihre Schwächen, Ihre Träume – Ihre Möglichkeiten? Sind Sie sich schon bewusst wer Sie sind, was Sie vom Leben möchten, was in Ihnen Glücksgefühle entstehen lässt?

**Wir erschaffen uns unsere Realität selbst – jede Sekunde, jede Stunde, jeden Tag, jedes Jahr.**

Ohne Bewusstheit über unsere Gedanken und Glaubensmuster arbeiten unsere alten Denkmuster in uns und fixieren so die bekannte, oft mühsame Realität. Dabei wäre es doch so einfach ...

„Wunder geschehen nicht im Widerspruch zur Natur, sondern nur im Widerspruch zu dem, was wir über die Natur wissen.“  
Augustinus

**Wenn wir in uns neue Muster installieren, neuen Wahrheiten Platz machen, können Träume wahr werden und Wunder geschehen.**

Denken Sie einmal an so manchen Spitzensportler, der von Kindheit an schon den Traum hatte, eine Goldmedaille in den Händen zu halten – und irgendwann ist es dann soweit. Oder das Mädchen, das schon als Kind von seinem eigenen Porsche träumt .....

An diesen Beispielen wird auch klar, ich muss schon etwas dafür tun, damit mein Ziel wahr wird, aber indem ich entsprechende Schritte setze, meine ganze Energie dahinter stelle, kann es geschehen.

**Wache auf, werde dir deiner negativen Glaubenssätze bewusst, wandle sie um und beginne, dein Leben neu zu gestalten!**

Ich - als Kinesiologin und Trainerin - erlebe Tag für Tag in meiner Arbeit die positiven Auswirkungen von neutralisierten und neu gesetzten Glaubenssätzen. Ich liebe das Strahlen in den Augen meiner Klienten, wenn sich neue Möglichkeiten im Leben auftun – wenn durch bewusstes Erkennen hinderlicher Muster und bewusstes „setzen“ neuer mit mehr Freiheitpotential - plötzlich neue Perspektiven entstehen dürfen.

So entstand ein Skript voller Glaubenssätze – positive wie negative – unterteilt in 7 Themenbereiche mit Scanliste. Damit kann in kürzester Zeit - der im Moment - entscheidende Satz gefunden werden. Gedacht ist dieses Skript für KinesiologInnen, EnergetikerInnen, TherapeutInnen und für die Selbstanwendung. Für jeden einzelnen Menschen, der bewusst eine positive Realität erschaffen möchte - hinderliche Muster aufdecken und neutralisieren möchte.

Es soll eine Unterstützung sein - auf dem Weg in ein Leben voll Leichtigkeit, in dem

es immer weniger hinderliche „Grenzsätze“ gibt.

In ein Leben, in dem ich täglich mehr Selbstverantwortung und Selbstbestimmung übernehmen kann.



**„Jeder umgewandelte Glaubenssatz ist ein riesiger Schritt in Richtung Selbstbestimmung und Freiheit!“**

Ursula Bencsics

**Wir haben jede Sekunde, jede Stunde, jeden Tag die Chance, unser Leben vollkommen zu ändern – wir müssen es nur TUN und unsere Energie auf die richtigen Ziele fokussieren!**

*Ich selbst liebe es – mein Leben jeden Tag als Experiment zu sehen und meine Bewusstheit zu intensivieren. Vielleicht ist dieser Artikel auch für Sie ein Impuls, wieder mehr Bewusstheit im eigenen Leben zu integrieren.*

Viel Spaß dabei!



Ursula Bencsics

Improvisations-Trainerin, Kinesiologin, Integral Human Design Coach

**Kontakt:**

Holundergasse 25, 7400 Oberwart

Tel.: 0664 36 78 104 Mail: ub@lkms.at  
www.lkms.at

# Übungen für positive Glaubenssätze und Gewohnheiten

von Ursula Bencsics

## Übung 1: Erkennen von alten Programmierungen



### Setzen Sie sich hin und verschränken Sie Ihre Arme.

Welcher Ihrer Unterarme befindet sich „oben“? Jetzt lösen Sie die Verschränkung, schütteln Sie Ihre Arme aus und machen Sie die Übung gleich noch einmal. Mit großer Wahrscheinlichkeit ist wieder derselbe Arm oben. Sie haben vor einigen Jahren dazu ein Muster gebildet. Sie brauchen nicht nachzudenken wie Sie die Arme verschränken – sie sind „programmiert“.

Beim nächsten Versuch verändern Sie bitte die Position Ihrer Arme – der andere Arm sollte oben zu liegen kommen. Unter Umständen gelingt es nicht mit Leichtigkeit, aber wenn Sie es immer wieder versuchen, wird es leichter und Sie haben erfolgreich das erste Muster gebrochen.....

Das ist ein Versuch, eine Kleinigkeit in Ihrem Leben zu verändern – ihre Programmierung setzt alles daran, diese Veränderung schwierig zu gestalten. So funktioniert es auch bei Gedankenmustern, die uns regieren. Und doch sind sie jederzeit änderbar!

## Übung 2: Gewohnheiten ändern



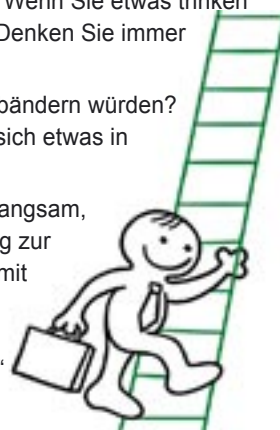
### Denken Sie einmal über ihren Tagesablauf nach:

Beginnen Sie jeden Tag gleich? Nehmen Sie immer den gleichen Weg zur Arbeit? Gibt es Gewohnheiten die Ihnen „wichtig“ sind? Wenn Sie etwas trinken – nehmen Sie das Glas immer mit der gleichen Hand? Denken Sie immer das Gleiche über ihre Kollegen?

Was wäre, wenn Sie bei diesen Gewohnheiten etwas abändern würden? Stimmt Sie diese Vorstellung zuversichtlich oder wehrt sich etwas in Ihnen dagegen?

Fangen sie an, Ihre festen Gewohnheiten zu ändern – langsam, eine nach der anderen. Nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit – die andere Hand, die nach dem Glas greift. Damit setzen Sie entscheidende Schritte in Richtung Veränderungsbereitschaft.

Viel Spaß – wenn sich dann Ihr innerer „Schweinehund“ meldet und das Ganze für unsinnig erklärt. Bleiben Sie hart – es lohnt sich!



## Tägliche Übung: Träume wahr werden lassen



### Nehmen Sie sich täglich ca. 10 Minuten Zeit und schreiben Sie ein „Traumtagebuch“.

In diesem Buch beschreiben Sie ihr Leben so, wie sie es sich erträumen. Ohne zu denken, was nach Ihrer Vorstellung möglich ist.

Sie schreiben jeden Tag Ihr Traumleben auf. So werden Sie erkennen, was Sie wirklich möchten, wie es sich anfühlt, wenn Ihre Wünsche Wahrheit werden – und Sie gewöhnen sich daran, ein traumhaftes Leben zu leben.

Suchen Sie sich dazu täglich einen Glaubenssatz, der Sie hindert, bereits so zu leben, und kehren Sie in um...

Machen Sie das mind. 3 Wochen lang und beobachten Sie Veränderungen in Ihrem Leben....