

DR. BEATE STRITTMATTER

# NEURORESET

DIE 90-SEKUNDEN-METHODE  
DIE DEIN LEBEN VERÄNDERT



MOMANDA

© 2025 des Titels »NeuroReset – Die 90-Sekunden-Methode, die dein Leben verändert« von Dr. Beate Strittmatter (ISBN 978-3-95628-147-1) by Momanda GmbH, Rosenheim. Nähere Informationen unter [www.momanda.de](http://www.momanda.de)

© 2025 des Titels »NeuroReset – Die 90-Sekunden-Methode,  
die dein Leben verändert« von Dr. Beate Strittmatter  
(ISBN 978-3-95628-147-1) by Momanda GmbH, Rosenheim.  
Nähere Informationen unter [www.momanda.de](http://www.momanda.de)

## VORWORT

*Egal, wie hell die Sonne scheint –  
aus dem Schatten treten musst du selbst.*

*(Meike Werkmeister)*

**N**ach über vierzigjähriger Berufstätigkeit in der Medizin und Naturheilkunde könnte man meinen, ich wäre längst an einem Endpunkt angekommen. Weit gefehlt – vermutlich, weil ich noch nie zu jenen Menschen gehörte, die bei der Arbeit nahezu stumpf funktionieren, ihre Runden drehen und scheinbar zufrieden sind, wenn alles nach Plan und Lehrbuch läuft. Nein, dafür war ich schon immer viel zu neugierig und offen für die weniger betretenen Trampelpfade des Lebens – ständig auf der Suche nach Antworten und mir nicht zu schade, auch mal Umwege in Kauf zu nehmen. Dieser sehr lebhaften und neugierigen Seele habe ich es wohl auch zu verdanken, dass ausgerechnet vermehrt solche Patienten und Patientinnen zu mir fanden, für deren Beschwerden es erst mal keine gängige Erklärung gab. Perfekt, um mich von einer Entdeckungsreise zur nächsten zu begeben, wobei mein Kopf vor lauter Fragen und Antworten nicht selten zu qualmen begann.

So öffnete sich Tür für Tür, und ich konnte nicht anders, als dieser Spur zu folgen, die mir immer klarer verdeutlichte, dass eine wesentliche, wenn nicht sogar die Hauptquelle für körperliche Beschwerden und Energieverlust im seelischen Bereich liegt.

Hat beispielsweise jemand immer wieder Streit mit dem Partner oder hält sich selbst ständig klein und behindert sich in seinem Selbstausdruck, wird er oder sie irgendwann krank. Statt nun aber die Ursache bei sich selbst, in den eigenen inneren Konflikten zu suchen, meinen wir sie meist im Außen zu entdecken und machen gerne jene Menschen verantwortlich, die uns in irgendeiner Art behindern, ärgern oder im Weg stehen. Statt unsere Energie also dorthin zu richten, wo wir tatsächlich zur Lösung unserer Probleme beitragen könnten – also auf uns selbst! –, lenken wir sie auf alle möglichen Orte, Menschen und Situationen ..., wo sie langsam, aber sicher im Nichts verpufft. Damit geht uns unsere Lebensenergie auf Kosten all der schönen Möglichkeiten und Wege, die uns das Leben eigentlich zu bieten hätte, verloren.

Im Grunde ist es mit unserer Lebensenergie wie mit Geld: Man kann nicht unendlich viel davon ausgeben; es muss auch mal was zurückkommen. Wenn jemand zu Hause ständig Streit hat, einen Beruf ausübt, in dem er sich nicht entfalten kann, und Beziehungen aufrechthält, in denen er sich selbst an die hinterste Stelle setzt: Wo soll da die Lebensenergie noch frei fließen? Stattdessen verschwenden die Betroffenen ihre wertvolle Lebenskraft darauf, all diese fraglichen Umstände irgendwie zu ertragen. Dass hier für die Immunabwehr und die normalen, gesunden Körperfunktionen kaum mehr Energie übrig bleibt, erklärt sich von selbst. Der Körper wird also krank, der Patient sucht eine Arztpraxis auf, berichtet wohlwissend von seinen körperlichen Beschwerden, lässt jedoch genau die Details außer Acht, die für seine Genesung von essentieller Bedeutung wären.

Die meisten meiner Patienten kommen zu mir also gerade *nicht* wegen eines Paarproblems oder wegen ihrer grundlegenden Unzufriedenheit im Job, in dem sie seit Jahren perfekt gelernt haben zu funktionieren, und schon gar nicht wegen

möglicher Glaubenssätze, die dahinterstecken könnten, sondern wegen körperlicher Schmerzen, Allergien, Migräne, Rheuma und seltsamer Beschwerden, die schulmedizinisch bisher nicht eingeordnet werden konnten.

Der Zusammenhang zwischen Glaubenssätzen und körperlichen Beschwerden scheint im Übrigen vielen Menschen häufig noch so fremd, dass sie nicht erkennen, wie weitgreifend diese Sätze sie daran hindern können, ein freies, glückliches Leben zu führen. Stattdessen breiten sich unterbewusst Wut und Trauer aus, die nur schwer adressiert werden können und scheinbar grundlos die Gesundheit innerer Organsysteme angreifen. Für uns als medizinische oder psychologische Therapeuten und Therapeutinnen sind solche blockierenden Glaubenssätze ein absolutes Erfolgshindernis.

Als Ärztin möchte ich hierzu ausdrücklich anmerken:

Selbstverständlich müssen körperliche Beschwerden wie Schmerz, Rheuma, Migräne oder Allergien zunächst nach allen Regeln der Kunst untersucht und nach Möglichkeit behandelt werden. Auch wenn eine Blockade des Kreuzbeins eine seelische Ursache hat, sollte man sie untersuchen und auflösen, ebenso eine Allergie, die nicht einfach unbeachtet gelassen werden sollte, wenngleich die Ursache langfristig in einem seelischen Konflikt zu suchen ist. Hat sich beispielsweise bereits eine Nahrungsmittelunverträglichkeit entwickelt, wird den Patienten empfohlen, die entsprechenden Nahrungsmittel eine Zeit lang wegzulassen. Wenn möglich, ist es immer sinnvoll, Patienten zunächst auch körperlich zu entlasten!

Erfreulich ist, dass sich immer mehr Menschen auf die Suche nach den wahren Wurzeln ihrer körperlichen Beschwerden machen und bereit sind, ihre unbefriedigenden Lebensum-

stände zu erforschen, zu verstehen und zu verändern. Überall begegne ich einem regelrechten Hunger nach den Regeln und Naturgesetzen des menschlichen Leids und Glücks, die Erklärungen dafür liefern sollen, warum wir immer wieder ähnlichen Herausforderungen begegnen – nicht nur in gesundheitlicher Hinsicht. *Warum geraten wir beispielsweise immer an den gleichen Typ Mann oder Frau? Warum zeigt der Partner nach der ersten Verliebtheitsphase plötzlich Verhaltensweisen, die uns enorm nerven, die wir ablehnen, vielleicht sogar verachten, oder noch unheimlicher: die wir bereits aus früheren Beziehungen kennen? Warum hakt es am Arbeitsplatz? Warum geben wir so viel und erhalten kaum etwas zurück?*

In der Regel stecken hinter alldem implizite Annahmen über das Leben, die uns zum Großteil kaum bewusst sind. Ebenso Urteile und Selbstbilder, die unser Verhalten steuern und uns auf magische Weise ein und denselben Ausgang finden lassen. Eigentlich faszinierend, oder? Obwohl wir manchmal sogar schon so ein Gefühl haben, dass wir wieder in ähnlichen Fahrwassern unterwegs sind, versäumen wir es, einmal kurz innezuhalten, und nehmen mit umso mehr Kraft und Engagement in dieselben Muster hinein Anlauf. Mit dem ernüchternden Ergebnis, dass wir ähnliche Enttäuschungen und Misserfolge so lange durchleben, bis wir anerkennen, dass es offenbar eine tieferliegende Dynamik in unserem Leben geben muss, die es aufzudecken gilt.

*Zur Veranschaulichung dieser vielfältigen Dynamiken werde ich in diesem Buch Beispiele von Patienten/Klienten aus meiner Praxis aufführen. Diese »Fälle« sind genau so passiert, werden jedoch in vereinfachter Form wiedergegeben; die jeweiligen Namen wurden dabei bewusst verändert oder weggelassen. Jeder der geschilderten Fälle erzählt seine eigene Geschichte – dennoch folgen sie größeren Gesetzmäßigkeiten, die du bei Bedarf auf dein Leben übertragen kannst.*

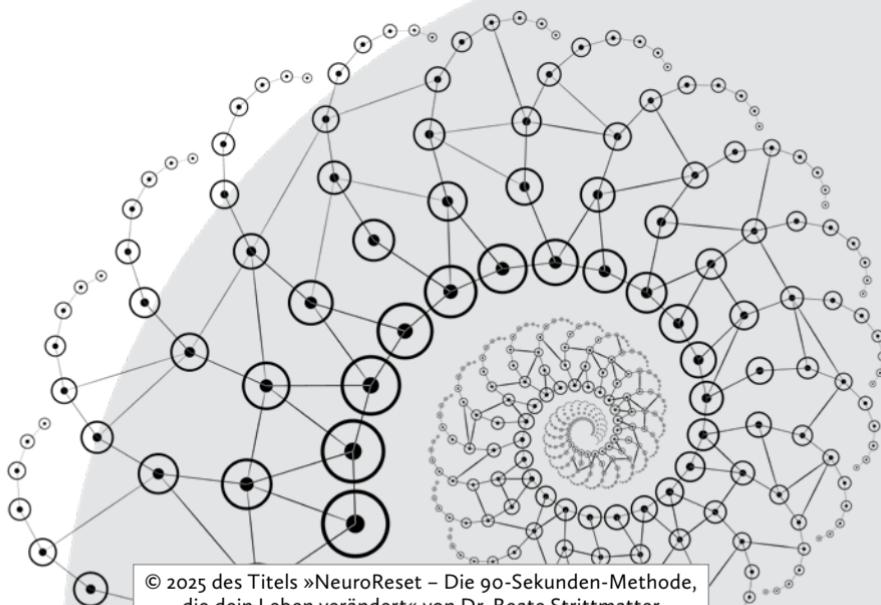
## KAPITEL 1

# WIE UNSERE GLAUBENSSÄTZE ENTSTEHEN – UND WARUM SIE UNS SO HARTNÄCKIG STEUERN

*People prefer the certainty of misery  
to the misery of uncertainty. –*

*Menschen ziehen das sichere Elend  
dem Elend der Unsicherheit vor.*

*(Virginia Satir)*



© 2025 des Titels »NeuroReset – Die 90-Sekunden-Methode,  
die dein Leben verändert« von Dr. Beate Strittmatter  
(ISBN 978-3-95628-147-1) by Momanda GmbH, Rosenheim.  
Nähere Informationen unter [www.momanda.de](http://www.momanda.de)

**A**us meiner täglichen Praxis weiß ich, dass negative Glaubenssätze leider (noch) bei vielen Menschen überwiegen. Natürlich lässt sich diese Aussage nicht verallgemeinern, zumal jene Menschen, deren Leben durch positive Glaubenssätze geformt wurden, meist gar nicht erst als Patienten zu uns Ärzten kommen – einfach weil sie von vornherein gesünder sind. Dennoch lässt es sich nicht leugnen, dass ein Großteil der Menschen sich ihrer selbst, ihrer Freiheit und ihrer unbändigen Lebenskraft nicht einmal im Entferntesten bewusst sind.

- Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln maßgeblich beeinflussen.

Familiäre und systemische Konditionierungen mit ihren unverarbeiteten Wunden und Traumata bieten einen fruchtbaren Nährboden für negative Glaubenssätze. Mit »negativ« ist hier gemeint, dass uns diese inneren Überzeugungen und Annahmen einschränken und an unserem lebendigen Selbstausdruck hindern.

Viele dieser Glaubenssätze entstehen bereits in der frühen Kindheit – einer Lebensphase, in der wir die Welt noch sehr ungefiltert wahrnehmen und unser Verstand kaum in der Lage ist, Informationen zu hinterfragen oder kritisch einzurichten. Kinder glauben daher leichter, was ihnen gesagt wird, und nehmen die Aussagen – besonders von nahestehenden Bezugspersonen und Rollenvorbildern wie Eltern, Lehrern, Großeltern oder auch älteren Geschwistern – als uneingeschränkte Wahrheit an. Wird einem Kind beispielsweise immer wieder vermittelt, dass es »zu laut«, »zu schüchtern«, »nicht klug genug« oder »zu empfindlich« sei, speichert es diese Aussagen tief im

Inneren ab. Es entwickelt daraus innere Überzeugungen, so genannte Glaubenssätze darüber, wie es selbst ist, wie andere Menschen sind und wie das Leben grundsätzlich funktioniert.

Klassiker für solche Glaubenssätze sind:

- »Ich bin nicht gut genug.«
- »Ich muss mich anpassen, um dazugehören.«
- »Ich darf keine Fehler machen.«
- »Ich werde nur geliebt, wenn ich etwas leiste.«
- »Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.«
- »Ich darf nicht auffallen.«
- »Alle anderen sind besser als ich.«

## Das giftige leise Umfeld

Glaubenssätze entstehen nicht nur durch direkte Aussagen (zum Beispiel »Du bist dumm!«), sondern auch durch feinste, subtile Signale: abwertende Blicke, Schulnotenvergleich, ignorierte Gefühle, die vielen »Ja, aber« oder Liebesentzug bei »schlechtem« Verhalten. Selbst unscheinbare Emotionen des Gegenübers nehmen Kinder schnell als ihre eigenen an, da ihre Grenzen noch offener und durchlässiger sind. Auch das Verhalten anderer Kinder – Ausgrenzung, Mobbing, Auslachen – hinterlässt meist tief Spuren. Nicht nur, weil dadurch soziale Urängste berührt werden – Angst vor Verurteilung, Trennung oder Einsamkeit –, sondern weil in solchen Momenten schlichtweg die Individualität des Kindes übergegangen und nicht anerkannt wird. Die unausgesprochene Botschaft lautet damit: »So, wie du bist, bist du nicht richtig.« Ein weit verbreiteter Glaubenssatz, der tiefe Wunden im Selbstwert und in der Eigenliebe eines Menschen hinterlassen kann und sich später meist durch viele Lebensbereiche zieht.

An dieser Stelle könnten wir uns fragen, wer sich wo, wie, wann hätte besser oder anders verhalten müssen. Doch dann würden wir nie zum Ende kommen. Wer hat schon so viel Zeit und Muße, eine Schuldfrage zu eruieren, die im Kern nicht geklärt werden kann, da es niemals um Schuld geht?! Vielmehr gilt es, unser Möglichstes zu tun, den Fokus dorthin zu lenken, wo wirklich etwas bewirkt und verändert werden kann: auf uns selbst.

Es wäre also sinnvoll, anzunehmen, dass Eltern oder Lehrer es in diesem Moment – warum auch immer – nicht besser konnten (von echter Bösartigkeit einmal abgesehen).

Wir wollen die Informationen aus diesem Kapitel konstruktiv nutzen, indem wir uns erst einmal bewusst werden, in welch enormem Ausmaß wir in unserer Kindheit vom Verhalten, den Aussagen und Emotionen anderer Menschen beeinflusst wurden und wie viel wir auf uns selbst bezogen haben, weil unser Herz und unser Geist noch so offen und unschuldig waren. Wir dachten nicht: »*Meine Mutter ist überfordert*«, »*Der Lehrer hat ein Problem mit sich selbst*«, oder: »*Meine Freundin ist komisch zu mir, das hat nichts mit mir zu tun*«. Sondern: »*Mit mir stimmt etwas nicht; ich bin verkehrt*«. Damit begann unsere heile, liebevolle Welt bereits früh zu bröckeln.

Somit sind wir wieder bei dem bereits genannten Glaubenssatz »*Ich bin nicht richtig*« angelangt, der im Kern so falsch ist, wie er uns selbst fälschlicherweise als falsch wahrnehmen lässt. (Lies das gerne noch einmal.)

Zeit, um an dieser Stelle Ordnung zu schaffen und zu schauen, wie wir diese verkehrte, schmerzbehaftete Welt wieder geraderücken.

Der erste befreiende Schritt dazu:

- Halte es für wahrscheinlich,  
dass auch du von negativen Glaubens-  
sätzen betroffen bist!

Ja, richtig gelesen: Halte es für möglich, dass auch du von klein auf Glaubenssätze in dir geformt hast, die dich bis heute beeinflussen, ja in deiner Entfaltung behindern. Selbst wenn du es auf rationaler Ebene nicht wahrnehmen kannst. Du magst zwar denken: »*Ich bin wertvoll und genau richtig, so wie ich bin*«, doch auf unterbewusster Ebene hast du alte Erinnerungen und gegenteilige Überzeugungen gespeichert, die dich eine ganz andere Geschichte erzählen lassen. Indem du dich für die Möglichkeit öffnest, selbst von negativen Glaubenssätzen betroffen zu sein, kannst du ihnen sehr viel leichter auf die Spur kommen. Nicht urteilend oder krampfhaft suchend, sondern aus einer offenen, verständnisvollen, ja vielleicht sogar neugierigen Haltung heraus ... und in dem tiefen Wissen, dass wir alle zwar negative Glaubenssätze in uns tragen, wir sie aber niemals ein Leben lang mit uns herumtragen müssen!

### Wo Schlechtes wächst, wächst auch immer Gutes

Bevor wir tiefer in die Glaubenssatz-Thematik einsteigen, möchte ich dich daran erinnern, dass jedem Schmerz, jeder dunklen Erfahrung – und ja, auch jedem negativen Glaubenssatz – immer etwas Positives innewohnt.

Frage dich beispielsweise, welche Stärken du entwickelt hast, eben weil deine Mutter oder dein Vater so waren, wie sie waren. Angesichts dieser Frage erfährt man oft Erstaunliches über sich selbst. Dinge, die man bis dato vermutlich als viel zu selbstverständlich hingenommen hat. Vielleicht besitzt du Eigenschaften wie Verantwortungsgefühl, Durchsetzungsvermögen, Eigenständigkeit und Mut, die du aufgrund von Erfahrungen entwickelt hast, in denen du dich alleingelassen, ohnmächtig oder vernachlässigt gefühlt hast. Vielleicht hast du auch ein besonders mitfühlendes, verständnisvolles Herz, weil es dir in der Kindheit oft an Liebe gemangelt hat. Oder du bist ein sehr wissbegieriger, kommunikativer Mensch, weil es dir früher zu Hause an Austausch und geistiger Offenheit gefehlt hat.

**Tipp:** Lege dieses Buch gerne für einen kurzen Moment zur Seite und mache dir eine Liste mit all den Eigenschaften, die du infolge des Verhaltens deiner Mutter, deines Vaters (beziehungsweise anderer Bezugspersonen aus der Kindheit) oder widriger Lebensumstände erworben hast – und inwiefern du daraus Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften entwickelt hast, die dir im Erwachsenenalter nützlich wurden. Vielleicht findest du auch Aspekte, die dein Leben bereits sehr positiv geformt oder immer wieder in Richtungen gelenkt haben, für die du im Nachhinein sehr dankbar bist.

Nein, niemand wird dir absprechen, dass deine Erfahrungen in der Kindheit schmerhaft waren. Und ja, du darfst dich auch trösten lassen und Mitgefühl für all das haben, was du durchlebt und offensichtlich gemeistert hast, sonst wärst du jetzt nicht hier und würdest nicht diese Zeilen lesen. Dein eventuelles Selbstmitleid darf allerdings irgendwann aufhören, sonst werden das Glück und die Freiheit geduldig auf sich warten lassen.

Die Zeiten für Selbsterkenntnis und inneres Wachstum waren übrigens nie besser als jetzt! Lasst uns also die Energien der Schuldzuweisungen gegen unsere Eltern zurückholen und durch unsere innere Arbeit nicht nur uns selbst Heilung und Erlösung schenken, sondern auch unserer Familie, unseren Kindern, zukünftigen Generationen sowie unserer gesamten Ahnenlinie!

### • FALLBEISPIEL •

#### Fehlendes Training der Durchsetzungskraft

Wenn wir uns auf die Suche nach den Wurzeln unserer Glaubenssätze begeben, werden wir in unseren Kindheitserfahrungen meist sehr schnell fündig. Dabei suchen wir vor allem in den eher dunklen Ecken unserer Vergangenheit, die in jedem Fall ein breites Repertoire an negativen Glaubenssätzen bieten.

Hier möchte ich dir allerdings von einem spannenden Fall berichten, der mal nicht die »klassische« Geschichte einer schmerzhaften Kindheitserfahrung erzählt, sondern genau das Gegenteil. Es handelt sich um einen guten Freund von mir – er ist hoch begabt und durchaus erfolgreich –, der immer wieder von seinen eigenen Schülern im Hinblick auf Erfolg überholt wird. Geht es um die finanzielle Anerkennung seiner Leistung, kann er sich nicht gut durchsetzen, in Gehaltsforderungen ist er zu bescheiden, sein Einkommen bleibt hinter seiner Leistung zurück, weil er seine Begabungen nicht wirklich zum Ausdruck bringt. Weshalb?

Der Grund, der sich in meiner Praxis herauskristallisierte, erstaunte in vielerlei Hinsicht: Ihm hatte es in der Kindheit zu Hause nie an etwas gefehlt. Seine beiden Geschwister und er

wuchsen in einem Umfeld voller Respekt, Fürsorge, Aufmerksamkeit und Liebe auf; auch finanziell mangelte es an nichts. Der einzige Haken an seiner Geschichte: Er hatte nie gelernt, etwas durchsetzen zu müssen, etwas zu erkämpfen oder es sich zu erstreiten. Er hatte das also niemals üben müssen. Spannend, oder? •>•>•>

## So verfestigen sich Glaubenssätze

Menschen sind wahre Meister darin, sich ihre Welt im Außen schönzureden, statt ehrlich in die eigenen Tiefen zu blicken. Freie Bahn also für all die negativen Glaubenssätze, die im Lauf des Lebens kaum mehr hinterfragt werden, weil sie zu einem festen Bestandteil des eigenen Selbstbildes wurden, das mit aller Kraft zu verteidigen versucht wird. Schließlich würde eine ordentliche Überprüfung der inneren Überzeugungen bedeuten, sich seiner eigenen Schatten und Wunden dahinter bewusst zu werden. Also bleibt man lieber felsenfest davon überzeugt, dass die eigenen Annahmen über das Leben absolut und zu einhundert Prozent zutreffend sind.

Das Problem an der Geschichte: All die negativen Selbstannahmen, so gut versteckt und schön verpackt sie auch sein mögen, beeinflussen direkt unser Verhalten. Beispielsweise senden wir über unsere Körpersprache, über nonverbale Signale und über unser Auftreten unbewusst Botschaften aus. Botschaften wie: »*Ich bin nicht wichtig*«, oder: »*Ich bin nicht gut genug*«. Es ist, als stünden unsere Glaubenssätze wie unsichtbare Schriftzüge auf unserer Stirn geschrieben – klar lesbar für andere, ohne dass wir ein Wort sagen müssen. Und das Umfeld bedient diese Glaubenssätze unweigerlich – denn es geht einfach mit dem in Resonanz, was wir energetisch

aussenden und verkörpern. Andere Menschen verhalten sich unseren innersten Überzeugungen entsprechend, ganz nach dem Motto: »Ach so, du bist nicht wichtig? Na, dann werden wir dich auch nicht fragen/einbeziehen/anerkennen/einladen/beachten/mitnehmen/ernst nehmen/...«

Die Bestätigung unserer negativen Glaubenssätze durch das Außen lässt uns wiederum fälschlicherweise annehmen, dass das, was wir über uns selbst glauben, tatsächlich so sei. So sammeln wir eine bestätigende Erfahrung nach der anderen und packen sie allesamt in unseren wohlbehüteten Rucksack, der uns Orientierung und Halt in einer verwirrenden Welt schenkt. Und wenn wir uns an einer Weggabelung mal wieder nicht so sicher sind, wer wir denn nun eigentlich sind oder was wir wirklich wollen, können wir unser Gepäck als wunderbare Referenz nehmen, um uns daran zu erinnern, was die Vergangenheit uns bereits gelehrt hat. Dieses Gepäck zu hinterfragen, steht dem Verstand fern. Schließlich muss es ja von beachtlicher Bedeutung und hohem Wahrheitsgehalt sein, wenn wir es schon seit so vielen Jahren mit uns herumgeschleppt haben, oder? Wofür sonst all die Mühe? Selbst wenn der eigene Rucksack mal ins Wanken geraten sollte, orientieren wir uns einfach kurz an den Menschen um uns herum – ungeachtet der Tatsache, dass sie meist einen ähnlichen Rucksack aufgeschultert haben. Damit haben wir eine rundum gelungene Absicherung unserer tiefsten Überzeugungen, so negativ sie auch sein mögen.

## Die Sucht nach den alten Gefühlen

Wer sich schon ein wenig mit Glaubenssätzen befasst hat, weiß, dass sie ziemlich tief greifen können. Das liegt daran, dass Gedanken nicht nur auf einer mentalen, sondern auch

auf emotionaler und körperlicher Ebene wirken. Wie wir denken, so fühlen wir, so verkörpern und handeln wir, so reagiert die Welt um uns herum auf uns. Die Reaktionen im Außen bestätigen wiederum unser Handeln, somit auch unsere Gefühle und unsere Gedanken. Ein sich ständig wiederholender Kreislauf, der zum Großteil unterbewusst abläuft, weil viele unserer Gedanken und Emotionen nur im Verborgenen wirken.

Wer beispielsweise unterbewusst den Glaubenssatz »*Ich bin nicht wichtig*« in sich trägt, wird vielleicht leise sprechen, sich bei jeder Gelegenheit entschuldigen, Kopf und Schultern einziehen und mit jeder Faser signalisieren, dass er es nicht wert sei, beachtet zu werden, geschweige denn, Raum einzunehmen. Dementsprechend reagiert auch das Umfeld. Warum dieses selbstverleugnende Verhalten? Weil man damit eine tieferliegende Angst zu dämpfen und zu beruhigen versucht; sie verhindert, dass man sich zeigt, Raum einnimmt und für die eigenen Bedürfnisse klar einsteht. Weil diese Bedürfnisse in der Kindheit vielleicht oft missachtet und übergegangen wurden oder auf deren Beanspruchung mit Ablehnung, gar Verachtung reagiert wurde, sodass bis heute die paradoxe Angst sowie der Glaube besteht, nicht geliebt zu werden, sobald man sich selbst in Liebe erhebt.

Solange wir uns dieses »selbstverstärkenden« Kreislaufs – bestehend aus vielen, vielen selbsterfüllenden Prophezeiungen – nicht bewusst werden, braucht es uns nicht zu wundern, wenn uns das Leben immer wieder in das gleiche faszinierende Schauspiel unserer eigenen Glaubenskonstrukte und Emotionen verwickelt. Wichtig zu wissen: **Unser Körper ist bereits regelrecht süchtig geworden nach den altvertrauten Emotionen, die uns in alten Mustern gefangen halten und uns immer wieder dieselbe Realität erschaffen lassen**, zumal wir gar nicht mehr wissen, dass es auch anders sein könnte. Stattdessen hat sich eine Welt geformt, von der wir glauben,

dass wir selbst genau so sind, wie wir uns von klein auf erlebt haben, und dass die Welt um uns herum genau so ist, wie wir sie seit jeher kennengelernt haben. Der winzige Haken an der Sache: Wir haben diese Welt selbst geschaffen – basierend auf vielen fehlerhaften Überzeugungen, die zu unserer Weltansicht wurden und uns etwa weismachen, Menschen seien kalt, man müsse sich durchkämpfen, man dürfe sich nicht zeigen, man könne nichts daran ändern ... Alles generalisierte Überzeugungen, die zum Großteil weit zurückliegenden kindlichen Perspektiven entstammen.

So formt sich aus unserem Glaubensgebäude und der daraus resultierenden persönlichen Realität ein inneres, »sicheres« Zuhause, quasi ein »Zuhause-Gefühl«. Das ist uns zwar wohlvertraut, sein Fundament ist jedoch angesichts der vielen negativen Glaubenssätze, Ängste und Wunden eher fraglich und instabil.

## Das vertraute emotionale Zuhause

Der Mensch hat nun also gelernt, sich ein »Zuhause« zu schaffen, basierend auf dem, was er im Leben erfahren und welches Selbstbild er daraus geformt hat. Ein Zuhause, das er sodann mit allen Mitteln zu beschützen versucht. Im Grunde ist das etwas Schönes – schließlich wollen wir uns alle auf dieser Welt sicher und geborgen fühlen. Nur so können wir das Leben auch in vollen Zügen genießen und uns selbst zum Ausdruck bringen.

Wollen wir uns dazu noch mal ein Beispiel ansehen, das die vielfältigen Auswirkungen eines einzigen Glaubensatzes verdeutlicht: Wenn du den Gedanken »*Ich bin nicht gut genug*« in dir herumträgst, gibt es für diese Annahme einen guten

Grund. Vielleicht hat man (Eltern, Lehrer, Schule, Kameraden?) dir diesen Satz im Außen vermittelt. Oder du hast als Kind allgemein einen Mangel an Fürsorge oder Aufmerksamkeit erfahren, der dich diesen Glauben mehr und mehr verinnerlichen ließ. Wie auch immer: Du hast begonnen, diesen absolut verrückten Gedanken zu glauben, und damit stand er fortan gleichsam auf deiner Stirn geschrieben. Gut sichtbar für Menschen in deinem Umfeld, die dir deinen Glauben bereitwillig erfüllt beziehungsweise gespiegelt haben. Dadurch hat sich der Glaubenssatz immer tiefer in deine Seele eingegraben und deine Sicht auf dich selbst und die Welt geprägt. Doch damit nicht genug: Aufgrund des Glaubens, nie genug zu sein, hast du vielleicht begonnen, deinen Wert über deine Leistung, über dein Aussehen oder allgemein über angepasstes Verhalten zu definieren, um allen zu beweisen, dass du sehr wohl genug bist. Damit begann ein Kampf ums Überleben – abhängig von äußerer Anerkennung, getrieben von einem einzigen Gedanken, der deinen Körper in andauernde Alarmbereitschaft versetzt. Stress wurde damit zu deinem ständigen Begleiter, der zu einem erhöhten Spiegel an Kortison (beziehungsweise Adrenalin) in deinem Körper führte, und schon allein das macht süchtig genug, um dich auf körperlicher Ebene an deine eigenen Glaubenssätze zu binden. So vertraut nun das *Gefühl* des Nichtgenügens in dir wurde, so vertraut wurde die Lebensumgebung, die du dir darauf basierend geschaffen und als deine »Heimat« angenommen hast.

Dieses »Heimatgefühl« ist im Übrigen einer der gängigsten Gründe dafür, warum sich gewisse Dinge im Leben wiederholen. Beispielsweise wählt man oft genau die Partner aus, die einem auf unterbewusster Ebene bereits bekannt sind – etwa aus der Beziehung zu den Eltern. Diese Vertrautheit schenkt uns Sicherheit und das Gefühl, zu Hause angekommen zu sein. Dabei wird uns meist erst sehr viel später bewusst, dass nicht alles, was vertraut wirkt, uns zwangsläufig auch dienlich ist.

So wiederholen sich alte Geschichten, bis sie irgendwann zu einem Teufelskreislauf werden – der allerdings nicht per se als negativ zu bewerten ist. Warum? Weil wir uns im Grunde einfach jene Menschen ins Leben ziehen, mit denen wir unsere altbekannten Geschichten so lange aufführen können, bis uns etwas bewusst wird.

So verabreden sich offenbar unsere Seelen, noch bevor wir merken, dass wir verliebt sind, um uns in der Beziehung mit alten Themen zu »bedienen«. Das wiederum soll uns offenbar helfen, diese Themen zu erkennen und in Heilung zu bringen (nach Michael Lukas Moeller). Leider bemerken das die wenigsten Paare und verstricken sich später in Streits und Konflikte. In vielen Fällen entsteht Wut, die krank macht oder in die Trennung führt.

## Die Brille der Kindheit durchleuchten

Um aus unserem altvertrauten inneren Zuhause herauszufinden und es auf einem neuen, gesünderen Fundament zu errichten, benötigt es vor allem Bewusstsein. Nur indem wir uns unserer eigenen, tief verwurzelten Glaubenssätze, Emotionen und Verhaltenstendenzen bewusst werden, können wir sie auch zu wandeln beginnen. Dazu ist es ungemein hilfreich, im Alltag ab und an innezuhalten und bewusst einen Schritt zurückzutreten, um eine gesunde, neutrale Distanz zu dem Wirrwarr aus Gedanken, Emotionen, Handlungen und Projektionen zu schaffen.

Stell dir hierzu deine tagtäglichen Erlebnisse und Wahrnehmungen als Brille vor. Die Brillengläser sind getönt von alten Erfahrungen, kindlichem Schmerz und ungeliebten Gefühlen. Solange wir diese Brille nicht zwischendurch abnehmen, hal-

ten wir all das, was wir sehen, für die objektive Realität und ziehen immer wieder genau jene Menschen, Situationen und Erfahrungen ins Leben, die unseren eigenen inneren Bildern und Glaubenssätzen entsprechen. Nicht also, weil das Schicksal es so will, sondern weil wir unterbewusst alles daran setzen, unser eigenes Selbstbild zu bestätigen und aufrechtzuerhalten, um ja nicht unseren persönlichen Schatten zu begegnen. In diesem Muster finden wir einerseits enorme (scheinbare) Sicherheit, andererseits auch einen der Hauptgründe, warum Menschen am Altbekannten festhalten und damit sich selbst gefangen halten: die Angst vor Veränderung, vor dem Neuen und vor dem Unbekannten – frei nach dem Motto »*Lieber ein bekannter Konflikt als eine unbekannte Lösung*«. Oder wie eine Freundin kürzlich sagte:

⊕ »Bleib mir weg mit deiner Lösung,  
sie könnte mein Problem gefährden ...«

Die tolle Nachricht für all jene, die bereit sind, ihre Freiheit wieder zu beanspruchen: Glaubenssätze sind keine Fakten – sie sind erlernt. Und was gelernt wurde, kann auch wieder verlernt und neu gestaltet werden. Wie bereits erwähnt, besteht der erste Schritt darin, sich seiner eigenen Glaubenssätze bewusst zu werden. Oft erkennen wir sie etwa in der Art und Weise, wie wir mit uns selber sprechen, oder auch durch Herausforderungen, die uns immer wieder auf die gleiche oder ähnliche Weise im Leben begegnen.

*Unerwünschte Wiederholungen  
sind Wegweiser.  
(Carl Gustav Jung)*

Als hilfreiche Schlüssel, um zu entdecken, welche Programme im Inneren wirken, dienen Fragen wie:

- *Was glaube ich über mich selbst?*
- *Welche Sätze höre ich innerlich?*
- *Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn etwas schiefgeht?*
- *Welche Situationen erlebe ich immer wieder auf ähnliche Weise?*
- *Inwiefern trage ich mit meinem eigenen Verhalten zu unerwünschten Erfahrungen bei?*

Wer beispielsweise bei der Arbeit immer wieder herabgewürdigt und kritisiert wird, fragt sich: »*Wo tue ich das selbst (wo tue ich mir das selbst an) – und warum?*«

Im nächsten Schritt geht es nun darum, die Brille der Kindheit gründlich zu »putzen« und zu durchleuchten und die eigenen Überzeugungen nicht mehr als Wahrheit zu betrachten, sondern als Geschichten. Geschichten über sich selbst und das Leben, die zu irgendeinem Zeitpunkt im Leben übernommen und internalisiert wurden, weil es die Betroffenen nicht besser wussten. Selbst wenn wir noch nicht genau verstehen, woher diese Sätze stammen oder was genau ihre Ursache ist, können wir uns in jedem Moment entscheiden, unsere alten Geschichten Schritt für Schritt umzuschreiben und neue Gedanken zu wählen. Gedanken, die uns nicht länger begrenzen und kleinhalten, sondern die uns stärken, uns wachsen und frei entfalten lassen. So werden wir Schritt für Schritt auf unserem Heilungsweg geführt, auf dem uns in jedem Moment genau das bewusst gemacht wird, was hier und jetzt von Bedeutung ist.