

M7 – Lücke zwischen Wissen und Umsetzung

Wir werden schon im Kindesalter von der Umgebung geprägt. Alles, was wir erfahren und erleben geht ungefähr bis zum 7. Lebensjahr ungefiltert ins Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein wird also relativ früh unser Verhalten für später prägen. Aber auch die Erfahrungen, die wir in der Pubertät oder später im Erwachsenenleben machen, prägen unsere Glaubenssätze und Überzeugungen.

Es müssen nicht einmal eigenen Überzeugungen sein, sondern eine wichtige Bezugsperson sagt etwas über dich zu dir und du glaubst es und es wird zu deiner Wahrheit (Beispiel: Du bist schlecht in Mathe!)

Viele Glaubenssätze und Überzeugungen schränken uns in unseren Möglichkeiten ein. Es ist wert, diese Glaubenssätze zu hinterfragen und sie zu beleuchten. Damit unser großartiger Charakter und unsere Talente und Fähigkeiten zum Vorschein kommen können.

Wenn du dich weiterbildest, viele Ausbildungen absolvierst, viel lernst und liest, kann es sein, dass du sehr viel weißt, aber wenig davon umsetzt. Das nennt man dann den „Knowing Doing Gap“¹, also die Lücke, die entsteht zwischen dem, was du weißt und dem, was du tust.

Der erste Schritt um diese Lücke wieder zu schließen ist zu erkennen: „Das ist etwas, das mich blockiert.“ Es ist wichtig, das angeeignete Wissen ins eigene Leben zu integrieren, aber auch beginnen auszusortieren, weil du dich weiterentwickelt hast, dazugelernt und einiges deshalb nicht mehr für dich stimmig ist. Dann kommst du auch wieder in deine Stärke und kannst dein neu erworbenes Wissen auch umsetzen.

Von Swami Sivananda stammt der Satz:

Ein Gramm Praxis ist mehr wert als Tonnen von Theorie.

(Swami Sivananda)

Er sagte diesen Satz in Bezug auf Yoga, denn er meinte, es ist wertvoller Yoga zu praktizieren, als sich nur theoretisch damit zu beschäftigen. Aber dieser Satz gilt nicht nur für Yoga, er gilt in jedem Bereich. Was nützt theoretisches Wissen, wenn es nicht angewendet wird?

¹ Dieser Begriff stammt unseres Wissens von Bob Procter.

Wichtig ist nicht perfekt zu starten, sondern einfach mal anzufangen und ins Tun zu kommen, der Rest ergibt sich (oft) von selbst. Es ist sinnvoll den Perfektionsanspruch über Bord zu werfen, denn im Tun liegen Begeisterung und das Feuer.

Tue es, und du bekommst die Energie dafür.

(Ralph Waldo Emerson)

Aufgabe 1 zu M7 – Glaubenssätze & Überzeugungen

Wir wenden die 4 Fragen von Byron Kathie für die Transformation von blockierenden Glaubenssätzen an:

Erster Schritt: Formulierung des dich blockierenden Glaubenssatzes

Zweiter Schritt: Hinterfragen des blockierenden Glaubenssatzes

- a) Ist das wahr?
- b) Kannst du dir 100% sicher sein, dass das immer wahr ist?
- c) Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- d) Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken nicht mehr glauben kannst?

Dritter Schritt: Umformulierung der blockierenden Glaubenssätze

Ein Beispiel:

ad 1) Formulierung der dich blockierenden Glaubenssätze

„Ich bin nicht gut genug und erreiche meine gesetzten Ziele nicht.“

ad 2) Hinterfragen der blockierenden Glaubenssätze

- a) Ist das wahr? % sicher sein, dass das immer wahr ist? -> NEIN
- b) Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst? -> SCHLECHT
- c) Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken nicht mehr glauben kannst? -> SUPER

ad 3) Umformulierung der blockierenden Glaubenssätze

Ich bin gut (genug) und erreiche meine gesetzten Ziele!

So wie wir uns selbst sehen, so sehen wir auch andere und oft werden wir auch von anderen so gesehen²:

Mein/e Bruder/Schwester hält mich für gut (genug) und weiß, dass ich meine gesetzten Ziele erreiche!

Aufgabe zu M7 – Glaubenssätze & Überzeugungen:

Finde einen blockierenden Glaubenssatz und hinterfrage diesen mit Hilfe der obigen Fragen. Finde einen neuen bestärkenden Glaubenssatz.

Formulierung der dich blockierenden Glaubenssätze:

Hinterfragen der blockierenden Glaubenssätze

- a) Ist das wahr?
- b) Kannst du dir 100% sicher sein, dass das immer wahr ist?
- c) Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- d) Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken nicht mehr glauben kannst?

Umformulierung der blockierenden Glaubenssätze:

² Statt Bruder/Schwester können wir auch Tochter oder Sohn, Partner, Kollege, Vater oder Mutter, Chefin oder Freund einsetzen.