

Alte Glaubenssätze auflösen – Wie du dein inneres Drehbuch neu schreibst

Einleitung & Ansatz Jahrelang lief dein inneres Programm auf Hochtouren: Funktionieren, Abliefern, Erwartungen erfüllen und für alle mitdenken. Doch ab der Lebensmitte spürst du vielleicht dieses leise Gefühl der Erschöpfung oder die Frage: „Warum setze ich mich immer noch so unter Druck?“

Glaubenssätze wirken wie eine alte, zerkratzte Brille, durch die wir die Welt betrachten. Sie wurden in der Kindheit geformt, um uns Sicherheit zu geben. Im Erwachsenenalter – besonders ab 40 – werden sie jedoch oft zum unsichtbaren Produktivitäts- und Energiekiller. In diesem Beitrag erfährst du, wie du veraltete Überzeugungen entlarvst und durch echte innere Souveränität ersetzt.

30-Sekunden-Zusammenfassung

- **Glaubenssätze sind innere Programme:** Sie filtern deine Wahrnehmung und bestimmen, wie du Stress, Konflikte und deinen eigenen Wert bewertest (Bestätigungsfehler).
- **Das innere Kind im Business-Kostüm:** Wenn du mit 40+ immer noch Ja sagst, obwohl du Nein meinst, reagiert meist nicht dein erwachsenes Ich, sondern eine alte Schutzstrategie.
- **Direkte Wirkung auf die Gesundheit:** Perfektions- und Leistungsdruck halten deinen Cortisolspiegel hoch – das kostet wertvolle Energie und geht auf Kosten deiner Regeneration.
- **Transformation ist ein Prozess:** Du musst veraltete Sätze nicht von heute auf morgen löschen, sondern Schritt für Schritt überschreiben.

Was sind Glaubenssätze – und warum prägen sie dein Leben 40+?

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen und die Welt. Wir sehen die Welt nicht so, wie sie *ist*, sondern so, wie *wir* eingestellt sind.

- **Der Ursprung:** Sie entstehen oft durch Aussagen von Eltern, Lehrkräften oder gesellschaftlichen Rollenbildern.
- **Der Teufelskreis:** Ein Satz wie „*Ich muss alles alleine schaffen*“ führt dazu, dass du keine Hilfe annimmst, dich überlastest und deinen Stress bestätigt siehst.
- **Der Beziehungs- und Karrierefaktor:** Was dich im Außen triggert oder unter Druck setzt, hat fast immer eine Wurzel in einem unbewussten inneren Satz.

Der Souveränitäts-Filter: In 3 Schritten alte Muster entlarven

Um veraltete Sätze aufzulösen, wende das Prinzip der gezielten Selbstreflexion an:

1. **Den Stress-Gedanken isolieren:** Welcher Satz taucht in deinem Kopf auf, wenn du dich überfordert fühlst? (z. B. „*Ich muss immer 100 % geben, sonst gelte ich als unprofessionell.*“)
2. **Der 3-Fragen-Check:**

- *Ist das wirklich wahr?* (Gibt es Gegenbeweise?)
 - *Dient mir dieser Gedanke heute noch?* (Oder raubt er mir nur Kraft?)
 - *Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?* (Wie viel leichter wäre mein Alltag?)
3. **Der Souveränitäts-Shift:** Formuliere den Satz um in eine stärkende Überzeugung für deine zweite Lebenshälfte. (z. B. *„Meine Expertise zeigt sich in meiner Gelassenheit und Priorisierung, nicht in fehlerfreier Überarbeitung.“*)

☀ 3 Praxistipps für den Alltag

- **Arbeite mit Schreibtisch-Ankern:** Richte dir deinen neuen Power-Satz als Bildschirmschoner oder Notiz am Monitor ein.
- **Die 5-Sekunden-Pause:** Wenn du merkst, dass du reflexartig eine Zusatzaufgabe übernimmst, halte inne und frage dich: *Welcher alte Antreiber spricht gerade aus mir?*
- **Hilfe als Stärke sehen:** Das alte Muster aufzulösen bedeutet auch zu erkennen: Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern höchste Form der Selbstführung.

💡 Dein Reflexions-Impuls für heute

„Ein Gedanke ist nur eine Meinung über die Realität – du hast jederzeit die Freiheit, deine Meinung zu ändern.“

Silke Mekat | Praxis-Lounge „Frauen 40+ & neue Perspektiven“ | www.silke-mekat.de