



Maria Embacher

Überzeugungen und Glaubenssätze

Zu große Ängste und Zweifel rühren aus einer negativen Sicht auf sich oder die Umwelt.

Mehr oder weniger erkannt nagen sie ständig am Selbstwert.

„Als Therapeutin erlebe ich oft, wie destruktive Gebote

oder Atmosphäre aus der Kindheit auch im Erwachsenenleben das Leben bestimmen und gute Beziehungen oder freie Entscheidungen verhindern. Kein Mensch entwickelt bewusst ein selbstschädigendes Verhalten oder einen einengenden Glaubenssatz und hält dran fest, wenn dies nicht früher sinnvoll war. In der Kindheit haben sie das Überleben gesichert, später einmal verhindern sie das Leben“, erklärt Maria Embacher. „Einen negativen Glaubenssatz oder ein belastendes Verhalten als solches zu erkennen, ist gut, reicht aber noch lange nicht aus, dass es sich ändert. Erst wenn wir den Sinn dahinter erkennen, all die Gefühlsarbeit auf uns nehmen, die es zur Veränderung braucht, kann die Energie in guter Form für das eigene Leben wieder frei werden.“

Die gute Nachricht: Negative Glaubenssätze und Überzeugungen, die einen hindern, kann man ausmerzen – allerdings gegen den Widerstand des Unterbewusstseins, das diese Sätze verinnerlicht hat und immer aufs Neue Beweise dafür sammelt. „Unsere Erwartungen werden immer bestätigt. Aber ich kann mich jeden Tag neu entscheiden, welche Gedanken und Überzeugungen ich leben will: Sag etwas lange genug, oft genug, intensiv genug und mit genügend Überzeugungskraft und irgendwann glaubst du es. So funktioniert Programmierung und das kann man für sich nutzen!“, rät Gabriele Wimmler.



Gewinnspiel

Wir verlosen 5 Bücher „Weil ich alles sein kann, was ich will – Der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen, Lebensfreude und Erfolg“ Teilnahme unter www.diesalzburgerin.at/gewinnspiele oder per Post mit Betreff „Neubeginn“ (Adresse siehe Impressum). Teilnahmeschluss ist der 30.06.2021.

Exkurs: Wie veränderbar ist der Mensch?



Der renommierte Hirnforscher Gerhard Roth geht der Frage nach, wie unsere Persönlichkeit im Gehirn entsteht, wie sie bewusst und insbesondere unbewusst unsere Entscheidungen und unser Handeln lenkt. Eines steht für ihn fest: Es ist schwer, sich nachhaltig zu ändern, aber in gewissen Teilen machbar. Bei Verhaltensänderungen und Entscheidungen haben die unbewussten Anteile unserer Persönlichkeit jedenfalls das erste und das letzte Wort, Verstand und Vernunft sind nur Berater.

Irgendwann ist es auch genug!

Noch nie war die Gesellschaft so durchgecoacht und -psychologisiert wie heute, schreibt Constanze Klein. Dass man es mit der Selbstoptimierung auch einmal gut sein lassen darf und wie man aus dem „Optimierungs-Hamsterrad“ auch wieder rauskommt, beschreibt sie unterhaltsam und praxisnah. Denn: Vertrau auf dich selbst – echt ist besser als perfekt!



Fortsetzung ONLINE auf www.diesalzburgerin.at