

MODUL 2.1

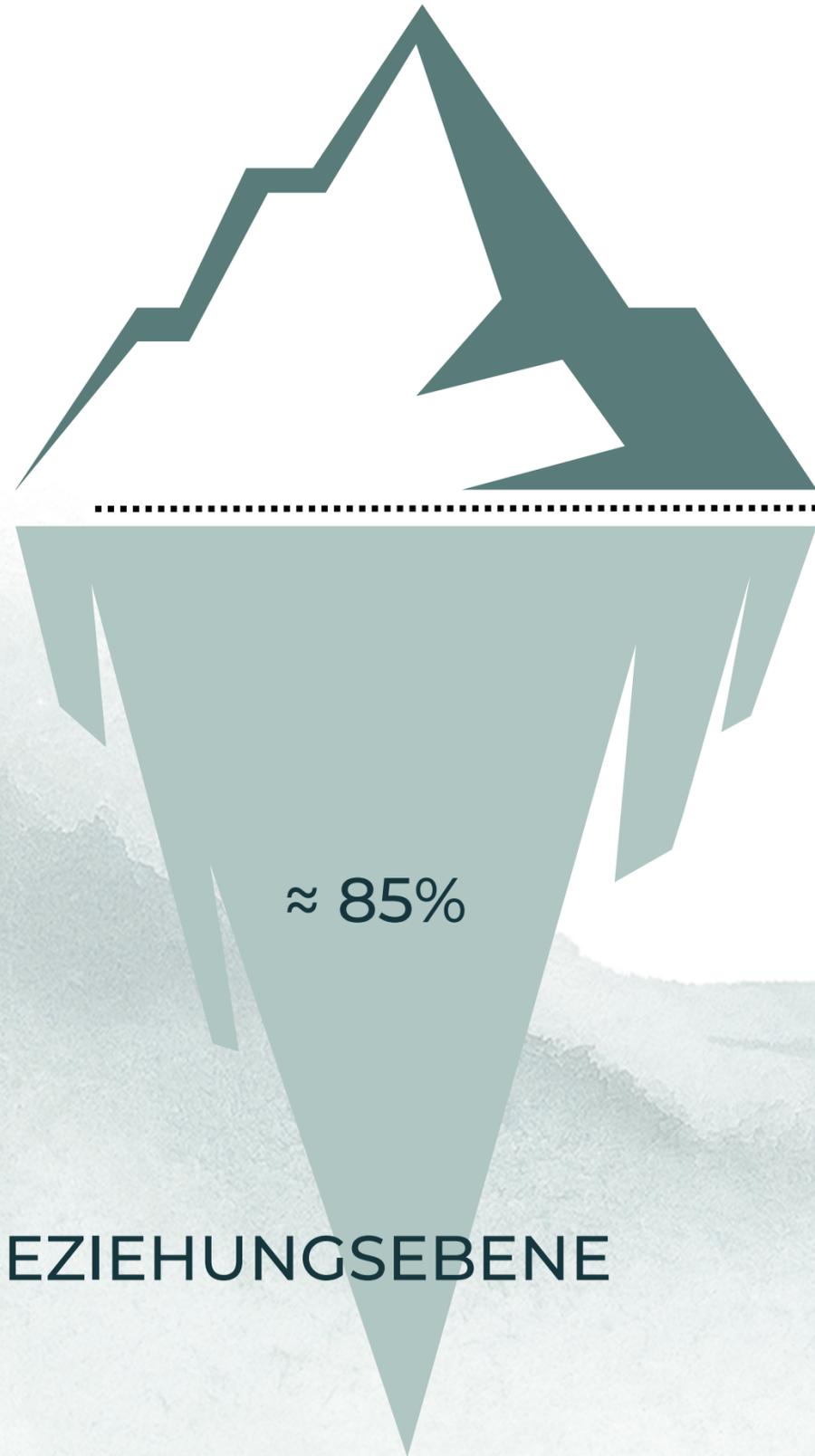
WAS SIND GLAUBENSSÄTZE?

LehrKRAFT

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

Buddha

SACHEBENE



≈ 85%

BEZIEHUNGSEBENE

Wünsche

5 Sinne  
VAKOG

Sachzwänge

Ziele

Sachlogik

evolutonäre  
Verhaltensmuster



Glaubenssätze

vererbte  
Traumata

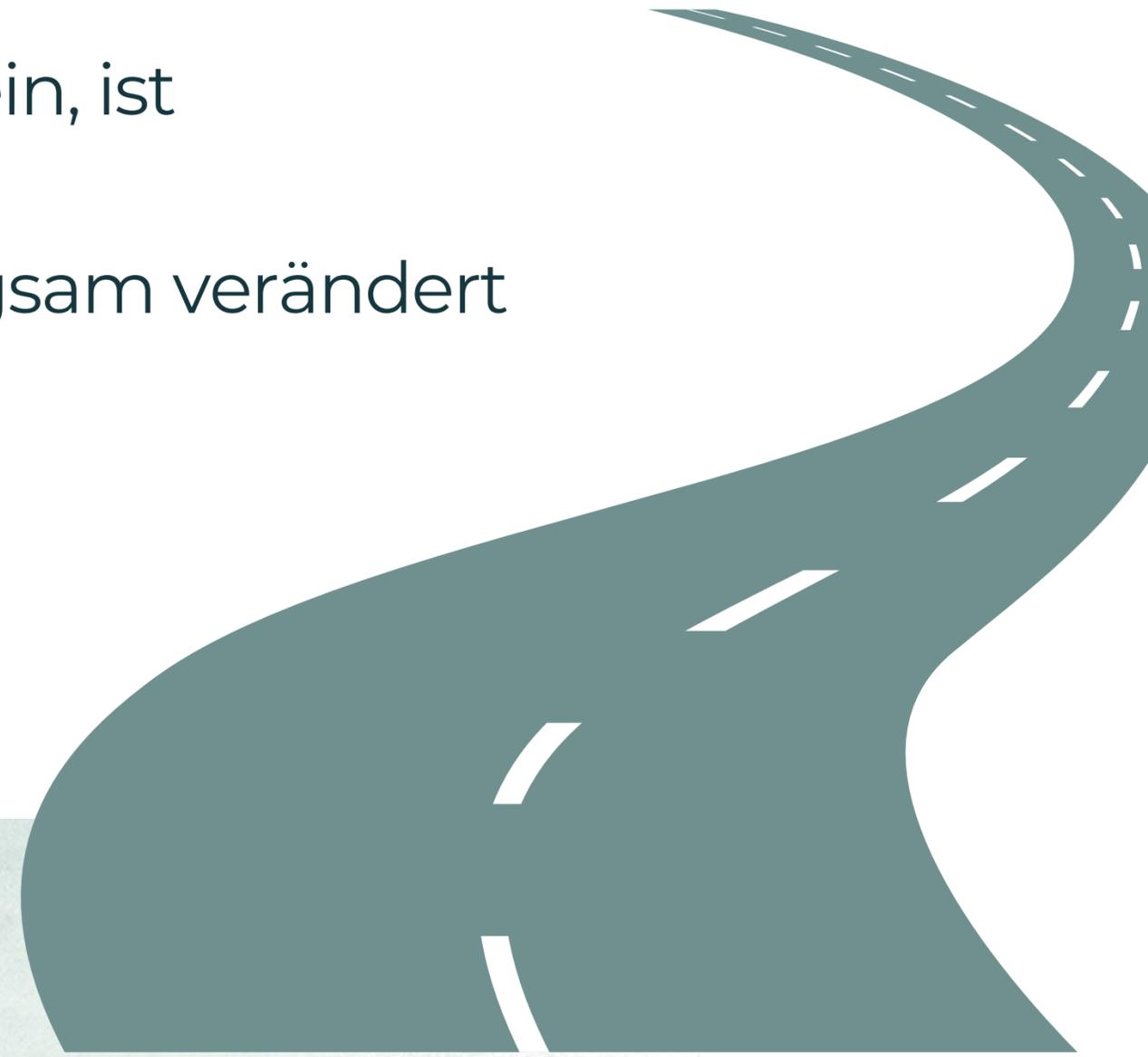
Instinkt

aus Kindheit und  
Jugend erlernte  
Verhaltensmuster

LehrKRAFT

# Unser Gehirn liebt Wiederholung und Muster!

- Immer das gleiche zu tun, um sicher zu sein, ist energieeffizient.
- In einer statischen Welt, die sich nur langsam verändert (Evolution) ist das sinnvoll.
- und heute?



## Verhaltensmuster & Glaubenssätze

- evtl. hat dein Gehirn ungünstige Verhaltensmuster und Glaubenssätze gelernt, die dir im ersten Schritt Sicherheit geben
- aber im zweiten Schritt den Stresspegel in deinem Körper ansteigen lassen,
- fehlen dir die Ressourcen diesen Stresspegel zu regulieren und wieder zu entspannen
- kann es zu Burnout oder ähnlichen Symptomen kommen

# Glaubenssätze sind tief verankerte Annahmen über uns selbst und unsere Umwelt

- Was die anderen Lehrkräfte von mir denken (*Selbstwert*)
- Anspruch & Perfektionismus an den eigenen Unterricht und das eigene Verhalten (*Selbstwert*)
- Meine SuS sollen mit mir umgehen, wie ich mit ihnen umgehen (*rigide Forderungen an andere Personen*)
- Das Schulsystem ist so schlecht, warum kümmert sich keiner um uns (*rigide Forderungen an das Schicksal*)

## MAN SOLLTE oder ICH WILL ...

*Man sollte als Lehrkraft organisiert und pünktlich sein.*

- Generalisierung: Sobald wir generalisieren richten wir die Wahrnehmung selektiv aus und können das ganze Spektrum der Realität nicht mehr fassen [Strobel]
- wer ist MAN - Ohnmacht, bloß keine Verantwortung übernehmen
- sollte, müsste, könnte sind

→ **erstes Anzeichen eines versteckten Glaubenssatz**

ÄUSSERE ANFORDERUNGEN  
SIND GESTIEGEN

Organisation von  
Ausflügen etc

KOMMEN UNGÜNSTIGE  
GLAUBENSSÄTZE HINZU

Schicksale einzelner  
Menschen

Kerncurriculum



Mehrarbeit im Sozial-  
pädagogischen Bereich

Digitalisierung

große  
Klassen

Neue Lernkultur

Abschlüsse

Differenzierung

Forderungen  
seitens Eltern

respektloses  
Verhalten von SuS

Mindset Kollegium &  
Schulleitung

LehrKRAFT

## wunderbare Nachrichten!

- Neuroplastizität - Neubildung von Gehirnzellen: Dein Gehirn lernt lebenslang!
- Du kannst deine Glaubenssätze ändern, streichen, ergänzen und ersetzen!
- Glaubenssätze zu erkennen ist die halbe Miete!



Glaubenssätze zu verändern, ist wie das Erlernen einer neuen Sprache! Mit Disziplin, täglichem Training und einer gehörigen Portion Selbstliebe, wenn es nicht so schnell klappt wie gewünscht, geht das!



LehrKRAFT

## Kognitive Umstrukturierung

- du schaust dir deine Gedanken und damit einhergehenden Gefühle an (Modul 2.2)
- überprüfst sie auf **Sinn, Wahrscheinlichkeit, Beherrschbarkeit und Moral**
- und überprüfst deine allgemeinen Normen (Modul 2.3)

Nachdem du deinen Gedanken hinterfragt hast, wirst du neue, funktionale Gedanken erarbeiten und im täglichen Training ersetzen (Modul 2.4)

## Exposition

In der kognitiven Verhaltenstherapie wird mit Exposition gearbeitet. Dh. es gibt Übungen, in denen du deinen unangenehmen Situationen unter 'Laborbedingungen' ausgesetzt wirst. Das empfehle ich nur in Begleitung eines Verhaltenstherapeuten.



# Trauma

Depressivität, Ängste und Traurigkeit sind starke Gefühle. Bestimmte Situationen triggern diese Gefühle, weil sie dich an ein erlebtes, evtl. verdrängtes Trauma erinnern.

Diese Methode und dieses Programm sind nicht dafür geeignet, Trauma zu bearbeiten. Auch hier empfehle ich dringend mit einem Traumatherapeuten (HPPsych mit EMDR, Hypnose, Gesprächstherapie, Körperpsychotherapie) oder tiefenpsychologischen Psychotherapeuten zu arbeiten.

