



Negative Glaubenssätze auflösen! Wie du dich von inneren Blockaden befreist!

Herzlich Willkommen zu „Mütter-Burnout Adé“ – dem Blog für berufstätige Mütter, die der ständigen Überforderung und Erschöpfung liebevoll begegnen wollen, ohne sich ständig selbst optimieren zu müssen.

Heute möchte ich mit dir über ein Thema sprechen, das vielen Müttern das Leben unnötig schwer macht:

negative Glaubenssätze



Warum stehen wir uns oft selbst im Weg?

Warum uns alte Glaubenssätze im Alltag blockieren.

Oft kommen Mütter zu mir und sagen:

„Ich weiß gar nicht, warum ich so unzufrieden bin. Eigentlich läuft doch alles.“

Doch wenn wir gemeinsam tiefer schauen, wird schnell klar:

Es sind nicht die äußeren Umstände allein, die belasten. Vielmehr sind es innere Überzeugungen, die sich über Jahre hinweg eingeschlichen haben.

Manche haben wir aus der **Kindheit** übernommen, andere haben sich im Laufe des Lebens gebildet – still, aber wirkungsvoll.

Vielleicht kennst du Gedanken wie diese?:

- „Ich muss stark sein, sonst enttäusche ich andere.“
- „Wenn ich es nicht perfekt mache, reicht es nicht.“
- „Ich darf keine Hilfe annehmen, das wäre ein Zeichen von Schwäche.“
- „Erst wenn alles fertig ist, darf ich mir eine Pause gönnen.“
- „Ich sollte mich erst noch besser vorbereiten, bevor ich loslege.“
- „Andere schaffen das viel besser als ich.“

Diese inneren Sätze haben eine Gemeinsamkeit:

Sie erzeugen Druck, sie nähren Selbstzweifel, und sie führen dazu, dass du dich selbst immer wieder zurücknimmst. Viele dieser Glaubenssätze waren vielleicht einmal hilfreich. Sie haben dir ermöglicht, mit schwierigen Situationen zurechtzukommen. Doch heute begrenzen sie dich. Sie verhindern Entwicklung, Leichtigkeit und Selbstmitgefühl.

Darum ist es so wichtig, sie nicht einfach hinzunehmen, sondern sie bewusst zu hinterfragen.



Schritt 1: Den eigenen Glaubenssatz erkennen

Im ersten Schritt geht es darum, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was du eigentlich über dich selbst, über andere oder über das Leben glaubst. Nicht alles, was wir denken, ist wahr. Aber vieles wirkt – im Hintergrund, unbemerkt, und doch mit großer Kraft.

Eine Übung für dich:

Nimm dir einen ruhigen Moment und ein Blatt Papier.
Schließe kurz die Augen, atme tief durch und frage dich:
Was glaube ich über mich, das mich klein macht?
Welche inneren Sätze tauchen immer wieder auf, wenn ich zweifle, wenn ich erschöpft bin, wenn ich mich zurückhalte?

Falls dir nicht sofort etwas einfällt, ist das völlig normal. Manchmal sind diese Gedanken so vertraut, dass wir sie kaum noch bemerken.

Deshalb teile ich hier ein paar Beispiele, die viele meiner Klientinnen im Laufe unserer Gespräche entdeckt haben:

Ich muss es alleine schaffen.
Ich darf mich nicht zu früh freuen, es könnte schiefgehen.
Ich bin nicht so wichtig wie andere.
Wenn ich nicht alles kontrolliere, bricht alles zusammen.
Aus mir wird sowieso nichts.
Andere sind besser, klüger, stärker als ich.
Vielleicht berührt dich einer dieser Sätze.

Vielleicht merkst du ein leises „Ja, genau so ist es bei mir“. Dann hast du bereits den ersten, wichtigsten Schritt gemacht: Du hast den Glaubenssatz erkannt.
Und damit beginnt Veränderung.

Schritt 2: Den Glaubenssatz hinterfragen

Sobald du einen blockierenden Glaubenssatz identifiziert hast, geht es im nächsten Schritt darum, ihn bewusst zu hinterfragen.

Denn was wir nicht hinterfragen, halten wir oft für eine unumstößliche Wahrheit – selbst wenn es nur ein Gedanke ist, den wir irgendwann übernommen haben.

**Nimm dir erneut Zeit. Nimm dir einen Stift.
Und vor allem: Sei ehrlich mit dir.**

Frage dich:

- Wie fühlt sich dieser Satz an, wenn ich ihn laut ausspreche?
- Kommt da Scham, Wut, Traurigkeit?
- Was ist an diesem Gedanken übertrieben, schwarz-weiß oder vielleicht sogar unrealistisch?
- Woher stammt dieser Glaubenssatz?
- Wer hat ihn mir – bewusst oder unbewusst – vermittelt? War diese Person wirklich ein Vorbild, dem ich heute noch folgen möchte?
- Welchen Preis zahle ich dafür, wenn ich diesen Satz weiter glaube?
- Betrachte dabei verschiedene Ebenen:
 - Emotional: Welche Gefühle ruft dieser Gedanke immer wieder hervor?
 - Körperlich: Spüre ich Anspannung, Müdigkeit oder Unruhe?
 - Zwischenmenschlich: Wie beeinflusst er meine Beziehungen, mein Auftreten, mein Vertrauen?
 - Finanziell: Hält mich dieser Gedanke davon ab, mutig zu sein, Neues zu wagen, meinen Wert zu leben?
 - Für mein Kind: Was lernt mein Kind durch mein Verhalten? Möchte ich, dass es dieselben Sätze über sich glaubt?

Und dann stelle dir eine besonders wichtige Frage:

Wozu hat mir dieser Glaubenssatz einst gedient?

Denn fast jeder limitierende Gedanke hatte irgendwann einen Sinn. Er hat dich vielleicht beschützt. Dir geholfen, in schwierigen Situationen zu funktionieren. Oder dich motiviert, stark zu sein. Auch das verdient Anerkennung.

Und gleichzeitig darfst du heute entscheiden:

Du brauchst diesen Schutz nicht mehr. Du darfst ihn loslassen.

Schritt 3: Eine neue Überzeugung verankern

Frage dich:

- Wie würde ich mich verhalten, wenn dieser Satz plötzlich verschwunden wäre?
- Was würden andere Menschen an mir bemerken?
- Welche Erfahrungen habe ich bereits gemacht, die meiner neuen Überzeugung entsprechen?
-

Ersetze zum Beispiel:

„Ich darf keine Schwäche zeigen.“ mit

„Meine Verletzlichkeit macht mich menschlich und nahbar.“

Oder:

„Ich muss perfekt sein.“ mit

„Mein Kind braucht mich glücklich, nicht fehlerfrei.“

Wiederhole diesen neuen Satz – schreibe ihn auf, spreche ihn aus, erinnere dich täglich daran. Denn Veränderung geschieht nicht durch Druck, sondern durch Wiederholung und Freundlichkeit mit dir selbst.

Noch ein letzter Impuls

Wenn du heute nur eines mitnimmst, dann bitte das:

Du bist nicht deine Gedanken. Und du darfst neue wählen!!!

***Lass dich nicht von alten Glaubenssätzen führen,
die dir nicht mehr dienen.***

Wähle neu. Für dich. Für dein Leben. Für dein Kind.





Ich hoffe, dass du etwas mitnehmen konntest. Wenn du noch Fragen zum Thema hast, melde dich gerne bei mir.

 Hör gern in die passende Podcast-Folge rein.
Und wenn du keine Folge verpassen willst, dann abonniere meinen Podcast „Mütter-Burnout Adé“.

**Bleib dran – du bist auf dem richtigen Weg.
Schön, dass du hier bist.**

Deine Waltraud

*Waltraud
Martyrov*

