



## Autobahn im Kopf

Eine Auseinandersetzung mit Glaubenssätzen

### Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Sätze, an die man glaubt – unabhängig davon, ob sie wahr sind oder nicht. Sie helfen uns, Dinge als „normal“ anzusehen und so nicht mehr über alles nachdenken zu müssen, sondern schneller entscheiden zu können. Wir können uns das wie eine Autobahn im Kopf vorstellen: Durch eine vorgegebene Struktur gelangen wir schneller an ein Ziel (z. B. zu einer Entscheidung). Gleichzeitig blenden wir vieles von dem aus, was rundherum passiert.

Wir entwickeln Glaubenssätze aufgrund eigener oder übernommener Erfahrungen aus unserem Umfeld und der Gesellschaft. Oft erfüllen sie ihr Ziel nach einer bestimmten Zeit nicht mehr, wenn sich die äußeren oder – häufiger – die inneren Umstände ändern. Es gibt unterschiedliche Glaubenssätze: etwa „Ich bin genau richtig, so wie ich bin“, „Ich darf keine Fehler machen“ oder „Den Tüchtigen gehört die Welt“. Wie verbreitet ein Glaubenssatz ist, steht im direkten Zusammenhang damit, wie machtvoll er ist.

Mehr über Glaubenssätze findet sich in diesem Artikel:

- Özdemir, N. (2023): Was sind Glaubenssätze? Heidelberg, Spektrum. Ausschnitt aus: Özdemir, N. (2022): Was wir glauben, wer wir sind. Vom Mut, sich neu zu denken. Weinheim, Beltz. [www.spektrum.de/leseprobe/vom-mut-sich-neu-zu-denken-geschichten-aus-der-psychotherapie/2174106](http://www.spektrum.de/leseprobe/vom-mut-sich-neu-zu-denken-geschichten-aus-der-psychotherapie/2174106)

