



ANNAHMEN

GLAUBENSsätze BESTIMMEN UNSER WELTBILD

Jeder von uns ist unter bestimmten Lebensbedingungen aufgewachsen und wir haben uns dadurch bestimmte Wertvorstellungen und Glaubensmuster von unseren Eltern oder Erziehungsberechtigten angeeignet, respektive unreflektiert übernommen. Diese wirken heute noch in uns, solange sie uns unbewusst sind. Sie steuern unsere Gefühle, unser Wollen und unser Denken, somit sind wir in gewisser Weise „unfrei“.

Diese Glaubenssätze bleiben an uns haften, solange sie im Verborgenen, im Unbewussten und Unterbewussten bleiben. Sie beeinflussen das Verhalten maßgeblich und haben großen Einfluss auf unsere Entscheidungen. Aus diesem Grunde ist es sinnvoll, wichtig und notwendig, das eigene Weltbild auf allen Ebenen an die Oberfläche zu holen und daran regelmäßig zu arbeiten.

Altes und Falsches auszusortieren und durch Neues zu ersetzen – das Gute, das Schöne und das Wahre beizubehalten und alles Hinderliche abzulegen und zu transformieren.

Entstehung unseres Weltbildes

Wodurch und wie geschieht die Prägung unseres Weltbildes? Bereits in der pränatalen Phase nehmen wir Gefühle und Empfindungen sowie Stimmungen in unser Zellsystem auf.

Dies verstärkt sich dann noch nach unserer Geburt. Bereits nach ganz kurzer Zeit hat sich das Verhalten eines Babys an die Umwelt angepasst. Kinder nehmen durch ihre feine Sensorik die Schwingungen aus der Umgebung auf und speichern diese im Zellbewusstsein ab.



Unser Weltbild und die damit verbundenen Annahmen bestimmen entscheidend unser Leben!



Wie muss man sich das vorstellen?

1. Eine Situation kommt auf uns zu – wir erleben etwas im Außen – bekommen Empfindungen.
2. Dadurch entstehen in uns Gefühle unterschiedlicher Art.
3. Darüber machen wir uns Gedanken, ziehen daraus Schlussfolgerungen und legen diese Erfahrungen in Form von Erkenntnissen und Eindrücken in uns ab. Im Kleinkindalter werden diese unbewusst abgespeichert, wirken aber trotzdem und zu jedem Zeitpunkt.
4. Unsere Handlungen werden zunehmend von unseren so geprägten Willens-Impulsen, Gedanken und Gefühlen beeinflusst. Wir sehen die Welt durch unsere Brille – unser Weltbild zeigt Wirkung.

Diese Kette gilt es jetzt nach und nach aufzubrechen und gezielt zu hinterfragen, damit wir frei werden können im Denken und wir unser eigenes Weltbild, frei von unbewussten Willens-Impulsen, Motiven, Emotionen und Gefühlen bilden. Unser Weltbild prägt unsere Wortwahl, unsere Haltung, unsere Handlungen und somit auch unsere Entscheidungen. Wir treffen auf Basis unseres Weltbildes ständig Annahmen und entscheiden danach. Bereits durch das Gehörte können geübte Menschen erkennen, welches Weltbild und damit welchen Blick auf die Welt eine Person hat.

Annahmen und Glaubenssätze erkennen

Unser Umfeld hat dazu beigetragen, wie wir geprägt worden sind, auch das Erlernte aus Schule und Studium haben wir verinnerlicht und meist unbewusst in unser Glaubenssystem mit übernommen. Somit gehen wir mit jeder Menge ungeprüfter Überzeugungen (Glaubenssätze) und Annahmen durchs Leben.

Heute sehen und erleben wir im Außen das, was wir gelernt haben und glauben. Wenn wir damit zufrieden sind, gibt es nichts zu tun. Wenn wir aber immer wieder in unserem Inneren Widerstände verspüren oder eine gewisse Orientierungslosigkeit in uns Raum greift, so gilt es, auf die Suche der Ursachen zu gehen, um diese auf Richtigkeit und Gültigkeit zu überprüfen.

Annahmen haben mit dem aktuellen persönlichen Erkenntnis- und Wissensstand zu tun und sind unabhängig von wissenschaftlichen Meinungen. Es ist echte Arbeit und verlangt viel Willens-Kraft sowie Durchhaltevermögen, um sein Weltbild Stück für Stück zu entlarven, um es dann gegebenenfalls zu verändern.

Machen wir uns also mal klar, mit welchen Annahmen wir durch das Leben gehen:

- 1. Annahmen als wahr befunden** – Diese Annahmen passen mit unserem derzeitigen Wissensstand überein.
- 2. Annahmen als falsch erkannt** – Diese Annahmen passen mit unserem derzeitigen Wissensstand nicht überein. Wir haben andere Erkenntnisse über einen Sachverhalt.
- 3. Annahmen sollten überprüft werden.** Wir haben eine Information erhalten, die es wert wäre zu überprüfen, aber momentan haben wir keine Zeit, somit sollten wir es innerlich an eine Wand pinnen und später genauer untersuchen.
- 4. Annahmen, die man nicht überprüfen kann.** Für manches fehlen einem die Möglichkeiten, um etwas selbst zu überprüfen oder es hat gerade für einen persönlich keine Relevanz diese Annahmen zu überprüfen. (*Vorsicht Falle: Nicht aus reiner Faulheit hier alle Zettel hinhängen.*)

DIE 4 ARTEN DER ANNAHMEN

die wir unterscheiden müssen, um lebendiges Denken zu entwickeln.

1. ANNAHME

als **WAHR** befunden

2. ANNAHME

als **FALSCH** erkannt

3. ANNAHME

wäre **SINNVOLL** zu überprüfen

4. ANNAHME

kann/muss **NICHT** überprüft werden

Übung: Erstellen Sie ein Flipchart und beginnen Sie damit, Annahmen, die Sie haben, hören und selbst über den Tag hinweg aussprechen, in die jeweilige Kategorie zu schreiben.

Eine kurze Geschichte, wie Vorstellungen unbewusst auf uns wirken und unser Handeln bestimmen:

„Ein Arbeiter, der in Kühlhäusern tätig ist, sperrt sich eines Tages in ein Kühlhaus ein. Er weiß, dass er erfrieren muss, denn die tiefen Temperaturen wirken tödlich. Er stellt sich also auf seinen Tod ein, weil er auch weiß, dass niemand ihn finden wird, da das Wochenende bevorsteht. Was er allerdings nicht weiß, dass kurze Zeit darauf ein längerer Stromausfall geschieht, der bewirkt, dass die Kühltemperatur zurückgeht, sodass er nicht sterben müsste. Doch der Arbeiter wurde trotzdem tot aufgefunden.“

Je klarer und damit auch bewusster wir unsere Glaubenssätze entlarven, umso bewusster treffen wir zukünftig stimmige Entscheidungen und hören auch mit offenen Ohren zu. Wir werden dadurch weniger fremdgesteuert und treffen aus unserem tiefsten Inneren – unserem Herzen – zukünftig die Entscheidungen in unserem Leben. (tl)

**„Was Du denkst,
bist Du.**

**Was Du bist,
strahlst Du aus.
Was Du ausstrahlst,
ziehst Du an.“**

- Buddha

