

Inhalt

Wie ich Bekanntschaft mit den Hirngespennern machte
Ein Vorwort 9

Darf ich vorstellen: Das Hirngespennst!
Was sind Glaubenssätze und wie wirken sie? 13

1 Die vielen Gesichter der Hirngespennster
Typischen Glaubenssätzen auf der Spur 17

Der Pechvogel: „Immer passiert mir so was!“ 20

Das Opfer: „Wenn ich jemand anderen geheiratet hätte ...“ 24

Der Mutlose: „Da habe ich keine Chance.“ 29

Das Mauerblümchen: „Mich nimmt sowieso keiner ernst!“ 32

Der Sklaventreiber: „Im Leben kriegst du nichts geschenkt.“ 35

Der Oberlehrer: „Eine gute Mutter stillt.“ 39

Der Gesundheitsmuffel: „Ohne Schokolade kann ich nicht leben!“ 44

Der Beziehungsexperte: „Männer (Frauen) sind eben so!“ 49



Der Durchblicker im Job: „In unserer Branche ist das so üblich.“ 55

Der frustrierte Chef / Mitarbeiter: „Meine Leute taugen alle nix.“ / „Dem Chef kann ich es sowieso nie recht machen.“ 62

Zwischenbilanz: Meine Hirngespenster 67

2 Warum wir so an unseren Hirngespestern hängen *Wie Glaubenssätze entstehen und welche Vorteile sie uns bieten* 71



Das Märchen vom vernünftigen Handeln:

Wie wir Menschen ticken 74

Unser Gehirn: Ein emotionaler Hightech-Computer 74

Die Macht der Gewohnheit: Der Autopilot in unserem Kopf 77

Futter für Hirngespenster: Wiederholung und Verallgemeinerung 80

Bequemlichkeit und Sicherheit: Wie Hirngespenster uns einlullen 83

Wem Hirngespenster dienen: Lockmittel 84

Wenn Hirngespenster sich verbünden:
Weltbilder 87

Der lange Schatten der Vergangenheit: Wie wir als Kinder geprägt werden 89

Prägung: Die Familie als Lebensschule 90

Verantwortung: Kindern keine Hirngespenster einpflanzen 96

Zwischenbilanz: Meine Ursachenforschung 99



3 Hirngespenster finden und zähmen *Negative Glaubenssätze ablegen:* *22 wirkungsvolle Übungen 101*



Bewusstsein statt Autopilot! – Hirngespenster aufspüren 104

1. Selbstbefragung: 100 Hirngespenster **104**
2. Sensibilisierung: Hirngespenster im Umfeld **109**
3. Selbstbeobachtung: Den inneren Dialog bewusst machen **110**
4. Zwischenbilanz: Meine wichtigsten Glaubenssätze **111**

Hinterfragen statt glauben: Hirngespenster abklopfen 114

5. Hirngespestern auf der Spur **114**
6. Verallgemeinerungen enttarnen **115**
7. Ärger als Indiz für Glaubenssätze **117**
8. Was haben Sie davon, so zu denken, wie Sie denken? **119**
9. Rückschau: Familientraditionen **122**
10. Rückschau: Herkunftsfamilie **125**
11. Zwischenbilanz: Sich selbst besser verstehen **127**

Lästige Hirngespenster in die Wüste schicken 129

12. Hirngespenster ausbremsen (Die mentale Stopptaste) **130**
13. Hirngespenster vertreiben (Ressourcen ankern und nutzen) **131**
14. Hirngespenster widerlegen (Gegenbeweise suchen) **135**
15. Hirngespenster umdeuten (Reframing) **138**
16. Positive Gedanken pflegen (Psychohygiene) **140**
17. Das Hirngespenster als komische Figur (Mehr Distanz durch Humor) **144**



- 18. Magic Words (Stresswörter verwandeln) **146**
- 19. Hirngespenster auf Abstand halten
(Sein Emotionsmuster kennen) **150**
- 20. Ein Lieblingshirngespens in der Vertriebsabteilung verjagen
(Authentizität) **158**
- 21. Ein Lieblingshirngespens in der Führung
verjagen (Loben) **161**
- 22. Ins Handeln kommen (Ein positives Zielbild
entwerfen) **163**

**Ausblick: Auf Du und Du mit den Hirngespensern
Souverän mit eigenen Glaubenssätzen umgehen 169**

Literaturempfehlungen 171

Stichwortverzeichnis 174

Über die Autorin 175

