

## Gewissheiten

### Ändern Sie Ihre Gewissheiten und Ihre Welt ändert sich

#### Gewissheiten: Konsequenzen

Gewissheiten oder Mentale Modelle sind subjektive Überzeugungen, die wir für wahr halten. Wir benötigen sie, um bei unseren Bewertungen und Entscheidungen subjektive Sicherheit zu bekommen. Darüber hinaus geben Sie uns Orientierung in unserer komplexen Welt.

Da wir bei Entscheidungen ein Bedürfnis nach Sicherheit haben, sind wir in der Regel nicht bereit, unsere Gewissheiten in Frage zu stellen. Wir interpretieren neue Informationen unter dem Aspekt unserer Gewissheiten und machen uns dadurch selbst gegen Veränderungen resistent. Je stärker eine Gewissheit für einen Menschen Monopolcharakter hat -das meint, je weniger er sie mit anderen teilt- desto starrer wird derjenige.

**Negative Gewissheiten** beeinflussen Ihre Einstellungen, Ihre Erfahrungen, Ihre Entscheidungen und Ihre gesamte Erlebnisfähigkeit **negativ**.

**Positive Gewissheiten** beeinflussen Ihre Einstellungen, Ihre Erfahrungen, Ihre Entscheidungen und Ihre gesamte Erlebnisfähigkeit **positiv**.

**Entscheiden Sie selbst, was Sie verantworten wollen!**

#### Beispiele für Gewissheiten:

- Es gibt Tage, da geht alles schief
- Ich kann mir Namen nicht merken
- Morgens brauche ich eine Anlaufzeit
- Das ist schwierig
- In München gibt es keine gute Currywurst
- Kaffee macht mich nervös
- Fremdsprachen liegen mir nicht
- Ich bin nicht musikalisch
- Ich sitze nicht gerne in der Bahn
- Ich fahre nicht gerne Auto
- Frauen sind schlechte Führungskräfte
- Dieses Ziel ist nicht erreichbar
- Ich bin von dieser Firma abhängig
- Der Mitarbeiter Meier ist schwierig
- Das neue Change-Management bringt nichts
- Mit dem Computer umgehen, lerne ich nie
- usw.
-

## Gewissheiten ändern

Für Ihre eigene soziale Reife ist es wichtig, dass Sie sich Ihre Gewissheiten bewusstmachen, sie hinterfragen und sie auf ihre Realitätsorientierung überprüfen – erst dann können Sie Ihre Gewissheiten verantworten. Darüber hinaus ist es wichtig zu prüfen, ob die jeweilige Gewissheit Ihnen schadet oder ob sie Sie fördert; d.h. für Ihr Wohlbefinden ist es wichtig, negative Gewissheiten in positive umzuwandeln bzw. sich neue positive Gewissheiten zuzulegen.

Um Ihre Gewissheiten ändern zu können, müssen Sie sich klarmachen, wie Sie zu Ihren Gewissheiten gekommen sind. In der Regel haben Sie irgendwelche Bewertungen aus Ihrem sozialen Umfeld übernommen und haben sich dann angewöhnt, vergleichbare Situationen immer gleich wahrzunehmen, und diese Wahrnehmung hat sich dann zur Gewissheit manifestiert. (Wahrnehmung ist nichts anderes, als die durch Ihre Werterfahrungen je subjektiv interpretierte Realität. Die tatsächlich gegebene Realität können wir als Menschen nicht wahrnehmen.) Die Gewissheiten, die Sie unbewusst übernommen haben, können Sie letztlich nicht verantworten.

Formulieren Sie negative Gewissheiten in geeignete positive um oder finden Sie neue positive Gewissheiten, die für Ihre Beurteilungs- und Entscheidungsfähigkeit förderlich sind. Anschliessend machen Sie eine Liste mit Ihren positiven Gewissheiten, fixieren Sie sie an einem Ort, den Sie oft im Blickfeld haben (z.B. Bildschirmschoner), und lesen Sie sie so oft, bis Sie das Gefühl haben, dass Sie sie internalisiert und Sie damit Ihre Einstellung geändert haben.

Sammeln Sie alles was andere negatives gesagt haben und, was Sie selbst über sich gedacht haben – und formulieren Sie es um in positive Formulierungen und Bilder. Die positiven Formulierungen müssen nicht unbedingt genau das Gegenteil aussagen, sie müssen nur dieselbe Thematik treffen

## Negative Gewissheiten in positive umformulieren. Beispiele:

### Negative Gewissheiten:

Man muss misstrauisch sein  
Im Frühjahr bekomme ich Grippe  
Das ist schwierig  
Der Meier macht Probleme  
Dieser Firma bin ich ausgeliefert  
Ich bin ein Morgenmuffel  
Ich fahre nicht gerne mit der Bahn  
Computer sind zu kompliziert

### Positive Gewissheiten:

→ Ich vertraue meinen Kollegen  
→ Ich bin gesund  
→ Das schaffe ich  
→ Ich kann mit Meier umgehen  
→ Ich habe einen Plan B  
→ Morgens bin ich topfit  
→ Ich fahre gerne mit der Bahn  
→ Computer nutzen, ist eine Chance

## Mit Ihren Gewissheiten gestalten Sie Ihre Einstellungen

**Positive Gewissheiten: Beispiele:**

Damit Sie ein erfolgreiches , erfülltes und stressfreies Leben leben können ist es wichtig, dass Sie sich positive realitätsorientierte Gewissheiten zulegen. Sie können auch positive Sätze aufschreiben, die Ihnen wünschenswert erscheinen

**Beispiele für Positive Gewissheiten:**

Ich bin gesund  
 Mir geht es gut  
 Meine Arbeit macht mir Spass  
 Ich habe eine tolle Familie  
 Ich interessiere mich für Neues  
 Ich kann mir Namen gut merken

**Positive Gewissheiten machen das Leben schöner****Gedankensplitter**

- **Unsere Gewissheiten sind unsere Gefängnisse** (Albert Camus)
- **Positive Gewissheiten machen frei**
- **«Du hast Dich ganz schön geändert, seitdem ich meine Einstellung zu Dir geändert habe»**
- **Wenn Sie eine Situation nicht ändern können, ändern Sie Ihre Einstellung**
- **Erfolgreiche Menschen haben erfolgorientierte Gewissheiten**



© Cartoon  
 Erik Liebermann

**Legen Sie sich positive Gewissheiten zu**

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber