

Für Selbständige und
Unternehmer

Face your Face

DIE KUNST DES SELBSTPORTRAITS

ÜBUNG ZUM THEMA

Glaubenssatz

MIRAMIKOSCH.COM

Deine Glaubenssätze neu schreiben

Wir alle tragen Glaubenssätze in uns, innere Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen oder die Welt haben.

Sie entstehen durch Erfahrungen, durch Worte, die wir oft gehört haben, durch Vergleiche und durch Situationen, die uns geprägt haben.

Manche davon sind hilfreich:

„Ich bin kreativ.“

„Ich finde immer eine Lösung.“

Anderere blockieren uns, ohne dass wir es merken:

„Ich bin nicht fotogen.“

„Ich wirke auf Bildern immer verkrampft.“

„Anderere sehen immer besser aus als ich.“

Das Problem ist: Unser Gehirn sucht ständig nach Beweisen dafür, dass diese Sätze stimmen.

Wenn du glaubst, du seist unfotogen, wirst du beim nächsten Foto automatisch die Dinge sehen, die diesen Glauben bestätigen, selbst wenn 90 % des Bildes wunderschön sind.

Doch das Gute ist:

Glaubenssätze sind keine Wahrheit.

Sie sind nur Gewohnheiten des Denkens.

Und genau diese Gewohnheiten kannst du verändern.

Diese Übung habe ich bei meiner Kollegin Christine Buzan entdeckt und sie ist Gold wert, wenn du dein Selbstbild auf Fotos verändern möchtest (oder vielleicht auch einen anderen Glaubenssatz).

Deine Glaubenssätze formen, wie du dich siehst und wie du dich zeigst.

Wenn du sie umformulierst, öffnest du Raum für neue Erfahrungen, neue Perspektiven und vor allem: mehr Selbstmitgefühl.

Hierfür gibt es vier Schritte:

1. Erkennen (Delineate)

Was genau hält dich zurück?

Formuliere den Gedanken, der dich blockiert, ehrlich und konkret (nur du kannst ihn sehen).

Beispiel:

„Ich sehe auf Fotos immer so streng aus.“

„Ich gefalle mir nur, wenn ich lache.“

„Mein Bauch sieht auf Bildern immer so groß aus.“

Schreib diesen Satz auf. Es ist wichtig, dass du ihn schwarz auf weiß siehst.

2. Benennen (Define)

Welche Überzeugung steckt wirklich dahinter?

Oft steckt hinter einem Satz eine tiefere Angst oder ein Muster.

Beispiel:

„Ich glaube, dass ich nur sympathisch bin, wenn ich lache.“

„Ich glaube, dass andere mich ablehnen, wenn ich ernst bin.“

Das Benennen nimmt dem Glauben seine Macht, weil du ihn erkennst, statt ihm unbewusst zu folgen.

3. Umlenken (Redirect)

Wo ist das Gegenteil schon jetzt wahr?

Jetzt such Beweise, dass der alte Glaubenssatz nicht absolut ist.

Beispiel:

„Auf dem Foto von meinem letzten Event wirke ich stark und präsent.“

„Freundinnen haben mir gesagt, dass sie meine Ausstrahlung lieben, auch wenn ich ernst schaue.“

„Ich mag das Foto, auf dem ich nachdenklich bin. Es zeigt Tiefe.“

Diese Beweise schwächen den alten Satz und stärken deinen neuen.

4. Neu deuten (Decenter)

Gib dem Ganzen eine neue Bedeutung.

Formuliere jetzt einen Satz, der wahr, freundlich und stärkend ist.

Nicht übertrieben positiv, sondern ehrlich liebevoll.

„Mein Wert hängt nicht davon ab, ob ich lache oder nicht. Auch in ernstesten Momenten wirke ich nahbar.“

„Ich darf mich auf Fotos zeigen, wie ich wirklich bin, nicht wie ich glaube, wirken zu müssen.“

Erinner dich daran:

Du bist nicht das eine Foto.

Du bist die ganze Person dahinter, mit Tiefe, Ausdruck, Geschichte und Herz.

Fotos dürfen dich zeigen, nicht bewerten.

Und jedes Mal, wenn du dich liebevoll siehst, schreibst du dein Selbstbild ein kleines Stück neu.

Und ja, natürlich löst sich ein alter Glaubenssatz nicht mit einem Mal auf.

Aber das Muster zu erkennen und dir immer wieder bewusst zu machen, wann dieser Gedanke auftaucht, ist der erste und wichtigste Schritt, um ihn zu verändern.