

Übung „Glaubenssätze auflösen“

Übung: Auflösen von negativen Glaubenssätzen rund ums Schreiben.

1. Überlege Dir, welche Glaubenssätze Du rund ums Schreiben im Kopf hast.

Gehe dabei in Gedanken dorthin, wo die unangenehmen Gefühle hocken, und frage Dich, was diese Gefühle auslöst.

Beispiel: Wenn ich daran denke, dass ich meine Ideen zu Papier bringen soll, dann habe ich sofort einen Blackout und mir fällt nix mehr ein ... Dann frage Dich: Warum fühlst Du Dich so unwohl, Deine Ideen zu Papier zu bringen? ... Weil ich kein/e Autor*in bin. Ich kann das nicht ... Warum bist Du keine Autor*in? Wie müssen Autor*innen denn sein? ... Autor*innen sind begabt. Ich bin es nicht ...

Da ist er, der negative Glaubenssatz: Zum Schreiben muss man begabt oder gar geboren sein. Das kann halt nicht jede/r... In dieser Form sammelst Du alle Deine Glaubenssätze rund ums Schreiben. Nimm auch gern den Glaubenssatz „Dafür habe ich keine Zeit“ mit rein und beleuchte ihn von allen Seiten.

Noch ein Beispiel: Wenn ich daran denke, dass ich Marketing machen soll, regt sich in mir Widerstand. Ich will das nicht machen! ... Frage Dich: Warum willst Du kein Marketing machen? Weil verkaufen unangenehm und aufdringlich ist? ... Weil es peinlich ist von den eigenen Leistungen zu reden? ... Warum ist es peinlich über die eigene Leistung zu reden? ... Das macht man nicht ... Das machen nur Angeber*innen. Viel heiße Luft und nix dahinter ...

Da ist er, der negative Glaubenssatz: Wer Marketing macht ist marktschreierisch. Da steckt nix dahinter. Außerdem ist es peinlich über die eigenen Leistungen zu reden ...

2. Nimm Deine Liste mit Deinen Glaubenssätzen und durchdenke sie einmal logisch.

Bleiben wir bei dem Glaubenssatz: „Zum Schreiben muss man begabt sein“

Mögliche Fragen, die Du Dir stellen kannst:

- Was heißt überhaupt Begabung?
- Reicht Begabung allein aus? Wie ist das bei begabten Musikern? Oder bei begabten Handwerkern?

- An welchen Werten messe ich mich gerade?
- Was ist, wenn Schreiben ein Handwerk ist, das man lernen kann?

Oder nehmen wir den Glaubenssatz: „Das liest doch kein Mensch!“

Mögliche Fragen, die Du Dir stellen kannst:

- Warum glaube ich, dass das niemand liest?
- Welche Zielgruppe könnte das interessieren?
- Wenn es bei anderen Autor*innen funktioniert, warum sollte es dann bei mir nicht funktionieren?
- Ist das überhaupt mein eigener Glaubenssatz oder wurde mir der von außen einge-redet

3. Glaubenssätze drehen

Nehmen wir wieder den Glaubenssatz „Schreiben können nur Begabte“. Daraus könntest Du machen: „Begabung hilft, schreibt aber noch lange kein Buch.“ Ist doch logisch, denn zum einen ist noch kein/e Meister*in vom Himmel gefallen. Abgesehen davon wachsen Autor*innen mit jedem Buch. Übung macht nämlich nicht nur die Meister*in, sondern auch gute Autor*innen. Talent hat damit nicht sooo viel zu tun.

Aus dem Glaubenssatz „Das liest doch niemand“ kannst Du machen: „Das lesen nicht alle, aber meine Zielgruppe interessiert das, weil es ihr hilft und/oder sie unterhält.“

Aus dem Glaubenssatz „Über die eigenen Leistungen zu sprechen ist peinlich“ kannst Du machen: „Ich spreche nicht über meine Leistungen, sondern biete beim Marketing einfach Mehrwert an.“

Eines noch: Glaubenssätze verschwinden nicht von Zauberhand. Ähnlich wie bei einer guten Buchidee: Man muss schon was dafür tun, damit ein Ergebnis erzielt wird ;)