


Mensch sein: **Prophetinnen**

Frauen denken anders

von Dr. Susanne Woitzik, Düsseldorf





Über gute und schlechte Glaubenssätze



Dr. Susanne Woitzik ist seit 2009 Mitglied der Geschäftsleitung der ZA – Zahnärztliche Abrechnungsgenossenschaft eG. Sie ist Expertin für betriebswirtschaftliche Praxisführung und Persönlichkeitsentwicklung. Seit 2018 ist sie als Prozessberaterin für die Förderprogramme unternehmensWert:Mensch (uWM/ uWM plus) autorisiert.

Kontakt: swoitzik@za-eg.de

Die Erfahrung, dass Frauen und Männer anders denken, hat sicherlich jeder von uns schon einmal gemacht. Wir alle kennen die nachstehenden Stereotype:

- Mädchen spielen mit Puppen, Jungen mit Autos.
- Frauen haben im Gegensatz zu Männern keinen Orientierungssinn ...
- ... und können schon gar nicht Auto fahren.

Mittlerweile ist bekannt, dass dies häufig auf tradierten Vorurteilen beruht. Vielfach greift auch der Mechanismus der in der Psychologie bekannten Self-Fulfilling-Prophecy, der sich selbsterfüllenden Prophezeiung: Indem einem Geschlecht ein bestimmtes Verhalten unterstellt wird, wird gerade dieses Verhalten erst provoziert. Unsere Glaubenssätze beeinflussen also unser Verhalten und letztlich unseren Erfolg. Daher lohnt es sich, gerade auch mit Blick auf die eigene Praxis, dieses Thema einmal näher zu beleuchten.

Was sind Glaubenssätze eigentlich?

Glaubenssätze spiegeln wider, was wir glauben. Dadurch, dass wir glauben, dass sie wahr sind, bestimmen sie unser Verhalten. Doch wir sollten uns klarmachen, dass unsere Überzeugungen nicht zwingend der Wahrheit entsprechen. Die im Volksmund bekannte Weisheit „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ ist ein gutes Beispiel für einen limitierenden Glaubenssatz. Wenn ich das für wahr halte, werde ich mich nicht weiterentwickeln. Denn es ist aussichtslos. Ein solcher Glaubenssatz ist erfolgsverhindernd, denn Erfolg setzt Veränderung und Weiterentwicklung voraus.

Viele Frauen haben von ihren Müttern den Glaubenssatz übernommen „Du musst dich anpassen. Als Frau ist es deine Aufgabe, für das Wohlergehen der anderen zu sorgen.“ Wenn ich diesen Satz für mich akzeptiere, werde ich in letzter Konsequenz meine eigenen Bedürfnisse

C **Five Facts**

- 1** Geschlechterstereotype beruhen auf tradierten Vorurteilen und resultieren häufig aus Self-Fulfilling-Prophecies.
- 2** Unsere Glaubenssätze beeinflussen unser Verhalten und damit auch unseren Erfolg.
- 3** Glaubenssätze müssen nicht wahr sein.
- 4** Glaubenssätze können uns limitieren oder Möglichkeiten eröffnen.
- 5** Wir können limitierende Glaubenssätze in positive Glaubenssätze „umprogrammieren“.

hinten anstellen. Dies wiederum wird dazu führen, dass ich nicht meinen eigenen Überzeugungen und Werten folge. Auch dieser Satz wird unserem Erfolg im Weg stehen, denn eine weitere Voraussetzung für Erfolg ist klare Fokussierung. Wenn ich es allen recht machen möchte, verliere ich meinen eigenen Fokus aus den Augen.

An diesen Beispielen wird deutlich, dass limitierende Glaubenssätze unser Leben negativ beeinflussen. Insofern gilt es, diese Glaubenssätze „abzustreifen“: Machen Sie sich dazu Ihre eigenen Glaubenssätze zunächst bewusst. Das können Sie tun, indem Sie typische Glaubenssätze auf eigene Glaubenssätze untersuchen (eine Liste können Sie bei der Autorin anfordern). Das Gleiche können Sie mit Sprichwörtern machen. Gibt es welche, die Ihnen spontan einfallen? Gibt es vielleicht welche, die Sie von Ihren Eltern übernommen haben? Verwenden Sie häufig Verallgemeinerungen? Auch dahinter können sich Glaubenssätze verstecken. Achten Sie auf Ihre Glaubenssätze und hinterfragen Sie, ob sie gut oder hinderlich sind. Prüfen Sie Ihre Glaubenssätze darauf, ob sie wirklich wahr sind.

Befreien Sie sich von Glaubensätzen, die Ihnen und Ihrem Erfolg im Weg stehen. Etwas, das Sie Ihr Leben lang geglaubt haben, ist als „Datenautobahn“ im Gehirn angelegt. Diese müssen Sie – bildlich gesehen – abreißen und neu bauen. Zunächst müssen Sie diesen Weg immer wieder gehen, bis er irgendwann zur neuen Datenautobahn wird. Wenn Sie diesen „Autobahn-Neubau“ mit positiven Emotionen verbinden, wird diese Aufgabe leichter: Was könnte aus Ihnen werden, wenn Sie Ihren limitierenden Glaubenssatz nicht mehr glauben würden?

Finden Sie neue, positive Glaubenssätze, die Sie darin bestärken, das Richtige zu tun. Schaffen Sie sich „Anker“ im Alltag, um sich bewusst zu machen, dass Sie etwas verändern wollen. Sie könnten sich zum Beispiel eine Murmel in die Hosentasche stecken, die Sie immer wieder daran erinnern wird, dass Sie etwas verändern wollen.

CP

