



Glaube als unsichtbare Wirklichkeitsstruktur

Wahrnehmung

Wie entsteht das, was ich als Wirklichkeit erlebe?



Sehe ich Wirklichkeit?

Wie entsteht das, was ich als Wirklichkeit erlebe?



Was bedeutet Glaube?

- was ich für wahr halte
- worauf ich vertraue
- was für mich möglich erscheint
- welche Bedeutung ich einer Erfahrung gebe



Glaube als Grundkraft der Bedeutungsbildung

- Was halte ich für wahr und richtig?
- Was erwarte ich?
- Worauf bzw. auf wen verlasse ich mich?



Übung: Was halte ich für selbstverständlich?

1. Wähle einen Lebensbereich, in dem du immer wieder ähnlich reagierst.
2. Vervollständige den Satz: „In diesem Bereich ist es einfach so, dass ...“
3. Notiere deinen Satz in (sprachlichen) Bildern und Symbolen.
4. Frage dich: „Woher weiß ich das eigentlich?“
5. Frage dich: „Seit wann kenne ich diese Vorstellung?“
6. Nimm wahr, was hinter deinem selbstverständlichen Satz liegt.



Sprache als Ausdruck von Glauben

- „Ich muss.“
- „Ich darf nicht.“
- „Das geht nicht.“
- „Das kann ich nicht.“
- „Ich bin einfach so.“
- „Ich habe keine Wahl.“



Automatische innere Regeln

„Ich muss es richtig machen.“

„Ich darf niemanden enttäuschen.“

„Ich muss stark sein.“

„Ich muss mich anpassen.“

„Ich muss alles alleine schaffen.“



Übung: Die innere Regel finden

1. Nimm deine Situation von vorhin.
2. Ergänze den Satz: „Wenn diese Situation eintritt, dann muss ich ...“
Notiere den 1. Satz, der dir in den Sinn kommt in (sprachlichen) Bildern und Symbolen.
3. Gehe einen Schritt weiter: „Wenn ich das nicht mache, dann ...“ → notiere
4. Frage dich: „Was glaube ich über mich, wenn ich diese Regel nicht erfülle?“
Lass die Antwort entstehen.
5. Frage dich: „Wofür könnte diese Regel einmal wichtig gewesen sein?“
Nimm wahr, welche Funktion diese Regel einmal hatte.
6. Prüfe: „Welche Bedeutung hat diese Regel heute noch?“



Wahrnehmung ist bereits Interpretation

Was nehme ich wahr?

Welche Bedeutung gebe ich dem?



Was ist tatsächlich geschehen?

Was habe ich gesehen?

Was habe ich gehört?

Was wurde tatsächlich gesagt?

Was weiß ich?

Welche Bedeutung habe ich daraus entwickelt?



Übung 3: Beobachtung und Bedeutung

1. Lies die Nachricht: „*Wir sollten später reden.*“
2. Nimm wahr, was in dir entsteht.
3. Frage dich: „Welche Bedeutung bekommt dieser Satz für mich?“
Notiere in (sprachlichen) Bildern spontan, was dir in den Sinn kommt.
4. Frage dich: „Welche Emotion entsteht?“
5. Nimm deinen Körper wahr. „Was passiert in meinem Körper?“
6. Frage dich: „Was weiß ich tatsächlich?“
Tatsächlich geschrieben wurde: „*Wir sollten später reden.*“ Alles Weitere ist Bedeutung, die gegeben wird.



Vom Wahrnehmen zum Handeln

Wahrnehmung



Bedeutung



Erleben



Handlung



Der Kreislauf der Bedeutungsbildung

Ereignis → Wahrnehmung → Bedeutung → Erleben → Handlung → Erfahrung ↻



Übung 4: persönliche Kreisläufe erkennen

1. Wähle eine Situation, die sich in deinem Leben wiederholt.
2. Was passiert? - Ereignis: Was geschieht konkret?
3. Was nehme ich wahr? - Wahrnehmung: Was nehme ich in dieser Situation wahr?
4. Welche Bedeutung gebe ich dem? - Bedeutung: Was bedeutet das für mich?
5. Was fühle ich? - Erleben: Welche Emotion entsteht?
6. Was tue ich daraufhin? - Handlung: Wie reagiere ich?
7. Welche Erfahrung entsteht dadurch immer wieder? - Was erlebe ich dadurch wiederholt?
8. Was bestätigt diese Erfahrung in meinem bisherigen Glauben? - Was glaube ich dadurch weiterhin über mich, andere oder das Leben?



Was zeigt sich durch meine Aufmerksamkeit?

Unsere Überzeugungen strukturieren unsere Aufmerksamkeit.

Aufmerksamkeit prägt unsere Erfahrung.



„Ich bin so.“

„Ich bin jemand, der ...“

Welche Geschichte erzähle ich über mich?

Seit wann kenne ich diese Geschichte?

Welche Erfahrungen haben sie geprägt?



Übung 5: Die Geschichte über mich

1. Notiere einen Satz über dich, den du häufig verwendest.

Beginne mit: *„Ich bin jemand, die/der ...“* und setze spontan fort.

2. Lies deinen Satz noch einmal.

Frage dich: *„Seit wann erzähle ich mir diese Geschichte?“*

3. Frage dich: *„Welche Erfahrungen haben diese Geschichte geprägt?“*

4. Frage dich: *„Wo zeigt sich diese Geschichte heute in meinem Verhalten?“*

5. Frage dich zum Abschluss: *„Welche neue Erfahrung wäre möglich, wenn ich diese Geschichte bewusster prüfe?“*

Nimm deine Geschichte wahr und beobachte, wie sie dein heutiges Erleben und Verhalten prägt.



Geprüfte Überzeugungen

Was glaube ich?

Woher kenne ich diese Überzeugung?

Wofür war sie einmal wichtig?

Welche Bedeutung hat sie heute?



Sprache als Möglichkeit für neue Wirklichkeit

„Ich weiß noch nicht, wie.“

„Ich sehe im Moment keine Möglichkeit.“

„Ich habe gelernt, so zu reagieren.“

„Ich sehe im Moment keinen Weg.“



Der innere Kompass

Woran orientiere ich mich?

Worauf kann ich mich verlassen?

Welche Überzeugung trägt mich?



Übung 6: Der persönliche innere Kompass

1. Schließe für einen Moment die Augen.

Denke an eine Situation, in der du gerade keine vollständige Sicherheit hast.

2. Nimm wahr: „Was löst diese Unsicherheit in mir aus?“

3. Frage dich: „Worauf kann ich mich in mir verlassen?“ - Lass Antwort aufkommen.

4. Frage dich: „Welche Überzeugung möchte ich bewusst weitertragen?“

Nimm wahr, was für dich stimmig ist.



Alltagstransfer

Was ist tatsächlich passiert?

Welche Bedeutung gebe ich dem gerade?

Was glaube ich darüber?

Welche Handlung entsteht daraus?



Wahrnehmung

Ich sehe, höre, ... etc. die Welt durch das, was für mich Bedeutung hat.



Dr. Veronika Hübner

LebensTheologin, Kinesiologin
Dipl. psycholog. Beraterin, Supervisorin

Wirkmacht der Worte
Bilder als Brücken
Körper als Wegweiser

sinnzentrierte, verkörperte Theologie des Lebens: Glaube,
der im strahlenden Selbstvertrauen Gestalt annimmt

www.meintraumwirdwahr.at

