

„Also ich finde meinen (einschränkenden) Glaubenssatz richtig gut“

Über die positive Kraft in einschränkenden, beharrlichen Glaubenssätzen und stressvollen Gedanken

NLP-Master-Arbeit von Cornelia Peters

Januar 2012

Inhaltsangabe:

- Ein paar einführende Worte Seite 2
- Meine Motivation Seite 3
- Mein NLP Seite 3
- Ziel Seite 4
- Allgemeines zum Format-worum es geht Seite 4
- Methoden Seite 5
- Grundannahmen Seite 6
- Vorgehensweise kurz und knapp Seite 6
- Das Format Seite 7
- Ansicht der Bodenanker Seite 10

- Eventuelle Probleme und weiterführende Überlegungen Seite 11

Ein paar einführende Worte:

Bereits ein altes Koan-Gedicht besagt: „Wasser ist von einem Wesen, doch von einer Kuh getrunken wird es Milch, von einer Schlange getrunken, Gift.“¹

Dieser Ausspruch eines buddhistischen Mönches drückt nichts anderes aus, als dass unsere Gedanken darüber entscheiden, wie wir auf ein und dieselbe Situation blicken.

In unserem Leben machen wir viele Erfahrungen, die wiederum unsere Gedanken beeinflussen. Diese Erfahrungen sind hierbei subjektiv. Aufgrund von Erfahrungen ziehen wir Rückschlüsse auf unsere Umwelt, Beziehungen zu anderen und uns selbst. Aus diesen Rückschlüssen entstehen Überzeugungen (und vice versa), ein Glaube darüber, wie die Welt „funktioniert“. Robert Dilts sprach hierbei von sogenannten Glaubenssätzen.

„Glaubenssätze sind Überzeugungen über uns selbst und darüber, was in der Welt um uns herum möglich ist. Sie sind Verallgemeinerungen über die Beziehungen zwischen Erfahrungen. Insbesondere Verallgemeinerungen über:

- Zusammenhänge
- Bedeutungen und
- Grenzen

und zwar hinsichtlich:

- der Welt um uns herum
- spezieller Verhaltensweisen
- Fähigkeiten
- unserer Identität“²

Der Mensch macht sich ein „Bild“ über seine Umwelt. Dies entspricht nicht der objektiven Wirklichkeit, sondern ist nur ein Spiegel seiner subjektiven Wahrnehmung. Dennoch richtet sich der Mensch nach dem Erlernten, dem Bild, das er sich gemacht hat. Seine Reaktion wird weniger durch die Wirklichkeit, als durch sein Bild der Wirklichkeit bestimmt. Auf diese Weise steuern unsere Überzeugungen unsere Emotionen und unser Verhalten. Sie sind ein Bestandteil unserer Identität.

Und als solches wohnt Glaubenssätzen eine große Kraft inne. Es geht darum, diese Kraft zu finden, ihren Ursprung, ihren positiven Nutzen und das Erkennen für unser Leben bewusst zur Verfügung zu stellen.

¹ Das Zen-Koan Buch, Timothy Freke, S.52

² <http://www.intsel.de/Was-sind-Glaubensaetze-im-NLP.php>

Meine Motivation:

Bei der Arbeit mit Glaubenssätzen bin ich in der Vergangenheit bei mir und bei anderen oft an einen Punkt gestoßen, wo sich der einschränkende bzw. stressvolle Gedanke als besonders resistent gegenüber Veränderungen erwies. Ein richtig „guter“ Glaubenssatz eben.

Dies wurde bei verschiedenen Interventionen zu einem Hindernis. Sei es, dass der Glaubenssatz sich nicht ablegen lassen wollte z.B. beim Format „Walking Believe Change“, oder dass sich z.B. bei „TheWork“ von Byron Katie keine stimmigen Beispiele für Umkehrungen finden lassen wollten, da der Glaubenssatz viel stärker als jede Umkehrung empfunden wurde. In anderen Fällen rief das Ergebnis der Bearbeitung eines Glaubenssatzes gleich eine ganze Kette von neuen Glaubenssätzen hervor. Mehrere Interventionen oder andere Formate wurden notwendig, um eine Änderung zu erwirken.

Meine Frage war, was könnte der Grund am Festhalten sein? Haben diese Glaubenssätze nicht auch eine positive Funktion? Wie kann man auf eine verantwortungsvolle Art und Weise eine Veränderung erzielen, ohne auf den positiven Nutzen zu verzichten? Wie könnte hier eine Lösung aussehen? Mit dieser theoretischen Fragestellung habe ich mich daran gemacht, mein NLP Format zu kreieren.

Mein NLP:

Die Auswertung meiner Erfahrungen³ mit der Veränderungsarbeit von Glaubenssätzen ergab folgende Erkenntnis: In jedem einschränkenden Glaubenssatz steckt auch ein Nutzen, eine positive Absicht, andernfalls ließe sich der Glaubenssatz einfach ablegen. Er ließe sich nur mit Mühe aufrechterhalten. Die positive Absicht ist genau der Grund, dass wir an Gedanken festhalten, selbst wenn sie sich als hinderlich erweisen. Denn schließlich möchte man den Nutzen, den ein Gedanke und das daran geknüpfte Verhalten hat, behalten, nicht aber den Stress den es auslöst. Das ist eine Schwierigkeit bei der Veränderung von Glaubenssätzen.

³ Die erste Erfahrung machte ich bei dem Format Walking Believe Change. Erst das Herausarbeiten und Mitnehmen der positiven Absicht und der daran geknüpften freigesetzten Ressourcen ermöglichte die Bearbeitung des Glaubenssatzes. Der Glaubenssatz, der abgelegt werden sollte, lautete: „Ich schaff das nicht“. Dieser Gedanke hatte eine wichtige Schutzfunktion und zum anderen setzte er Ressourcen wie „Lösungsorientierung und Flexibilität“ frei. Diese mitsamt dem Glaubenssatz abzulegen, wäre wenig sinnvoll. Erst mit dem Erkennen dieser Funktion, konnte diese auf den neuen Glaubenssatz übertragen und beibehalten werden und der alte Glaubenssatz ließ sich bearbeiten.

Bei der Arbeit mit TheWork von Byron Katie habe ich ebenfalls bei einer Intervention die positive Absicht erfragt, da sich keine Beispiele für Umkehrungen finden ließen. Hinter dem Glaubenssatz „ich bin schwach weil ich rauche“, steckt die Absicht, sich stark zu fühlen. Ressourcen wie „Unabhängigkeit, Freiheit und Stärke“ wurden freigesetzt. Nach dem diese bewusst geworden waren, konnte mein A ganz leicht Beispiele für Umkehrungen finden, die sich stimmig anfühlten.

Das Prinzip, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt und den bewussten Einsatz von positiver Psychologie durch Umlenkung der Aufmerksamkeit - weg vom Problem – sind für mich die Quintessenz und der Schlüssel meines NLP.

Ziel:

In diesem Format geht es um die Arbeit mit einschränkenden oder stressauslösenden Glaubenssätzen. Wie gesagt, sind Glaubenssätze Vorstellungen über uns selbst und die Umwelt, in der wir uns bewegen. Sie filtern die Wahrnehmung und steuern dadurch unser Erleben der Umwelt und wirken sich auf unser Verhalten aus. Daher lässt sich der Rückschluss ziehen: ändert sich die Wahrnehmung, ändert sich der Gedanke und das Verhalten.

Hierfür muss zunächst das Positive, der Nutzen aus den einschränkenden Glaubenssätzen herausgearbeitet werden. Die daraus resultierende Freilegung von Ressourcen bildet die Grundlage für eine Veränderungsarbeit.

Es geht bei meinem Format nicht in erster Linie darum einen neuen Glaubenssatz zu finden und den alten zu ersetzen. Es geht darum, den Stress, das Einschränkende zu transformieren, in dem die darin enthaltenen Ressourcen herausgearbeitet werden. Es soll ein neuer Zustand geschaffen werden, damit eine Veränderung erst stattfinden kann. Durch die Bewusstmachung des Nutzens der vorhandenen Ressourcen und die Erkenntnis, dass diese Ressourcen auch in einem positiven Kontext ohne den stressvollen Glaubenssatz verfügbar sind, erweitern die Wahrnehmung und erlauben somit einen bewussten Umgang mit dem Glaubenssatz. Der Stress kann reduziert werden, bis hin zur Auflösung des Glaubenssatzes

Allgemeines zum Format - worum es geht:

"Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt." (buddhistische Weisheit)

Mit Glaubenssätzen regulieren wir unsere Gefühle und sie lösen ein bestimmtes Verhalten bei uns aus. Manchmal sind sie beinahe wie selbsterfüllende Prophezeiungen, da bestimmte (Verhaltens)Muster mit Glaubenssätzen untermauert werden und somit das erwartete Ergebnis hervorbringen. Der WahrnehmungsfILTER ist auf Erfüllung des Glaubenssatzes gestellt. Um den Glaubenssatz aufrecht zu erhalten, sind bestimmte Handlungsweisen/ein Verhalten angelehrt, die sich als effektiv erwiesen haben. Hierin liegt gleichzeitig ein großes Potential. In den Verhaltensweisen, die an den Glaubenssatz gekoppelt sind, verbergen sich eine Vielzahl von nützlichen Fähigkeiten und Ressourcen.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist. Daher gilt es, die Energie auf die Ressourcen hinter den einschränkenden Glaubenssätzen zu lenken und somit das Gute, den Nutzen hervor zu heben. Es geht um die Bewusstwerdung der positiven Funktion des Gedanken und der damit verbundenen eigenen Stärken. Sind diese erkannt, nimmt dieser Umstand dem Glaubenssatz den Stress und erlaubt einen anderen Umgang mit dem Gedanken, was wiederum eine Änderung des eigenen Verhaltens ermöglicht.

Das Aufrechterhalten von Glaubenssätzen (auch einschränkende) erfüllt einen bestimmten Zweck in unserem Leben, d.h. dahinter liegt eine positive Absicht.

Die Bedeutung der Dinge entsteht erst durch den Rahmen, den wir ihnen geben. Dieselbe Bedeutung einer Sache/Situation kann unterschiedlich aufgefasst werden. Wird die Sichtweise auf eine Situation geändert, ändert sich auch deren Bedeutung. Beim Reframing wird die Sichtweise auf das Problem oder die Situation geändert.

Die Annahme, dass mit den einschränkenden Glaubenssätzen eine Funktion erfüllt wird und eine positive Absicht dahinter steckt, brachte mich zur nächsten Annahme:

Ein Glaubenssatz kann durch das Herausarbeiten der Funktion/pos. Absicht in einen ressourcenvollen Zustand transformiert werden.

Durch das Herausarbeiten der Ressourcen und deren Integration auf den oberen logischen Ebenen wird die Wahrnehmung geändert. Der Glaubenssatz verliert seine Bedeutung, wobei die Ressourcen gleichzeitig gestärkt werden.

Welche Methoden werden gebraucht

- Glaubenssatzarbeit
- Meta-Modell der Sprache
- Miltonsprache (bei Bedarf)
- Reframing
- die logischen Ebenen
- Ankern
- Ressourcenarbeit
- VAKOG
- Ökocheck und Future Pace

Welche Grundannahmen sind integriert?

- Menschen verfügen bereits über alle Ressourcen.
- Menschen regulieren ihre Gefühle selbst.
- Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist.
- Jedes Verhalten hat eine positive Absicht.

Vorgehensweise kurz und knapp:

Zunächst wird der Glaubenssatz, der geändert werden soll, bestimmt und die damit einhergehende Reaktion und das Verhalten ermittelt. Dann wird ähnlich der Methode des Reframings der Anteil angesprochen, der für dieses Verhalten und den Gedanken zuständig ist und nach seiner positiven Absicht befragt.

Bei diesem Schritt wurde die Grundannahme, jedes Verhalten enthält eine positive Absicht, integriert.

Der Fokus liegt auf dem Vorteil (Ressourcen) des bisher als einschränkend oder als stressend wahrgenommenen Gedankens. Bei dem Versuch der Umsetzung der positiven Absicht werden viele Ressourcen frei. Diese werden durch gezieltes Hinterfragen mit Hilfe des Metamodells der Sprache herausgearbeitet. „Was ist gut daran, dass du dich so verhältst? Welche Fähigkeiten hast du dann?“

Jetzt löst man diese Fähigkeiten vom stressvollen Gedanken. Es wird eine positive Referenzsituation für die erarbeiteten Ressourcen bestimmt. Die Ressourcen bekommen dadurch einen neuen Rahmen. Die Aufmerksamkeit wird auf das Positive gelenkt. Es wird durch eine Referenzsituation gezeigt, dass die Ressourcen auch ohne den stressigen Glaubenssatz vorhanden sind. Ein Bedeutungsreframing findet statt. Dadurch kann der Stress wegfallen, der Glaubenssatz wird zweitrangig oder gar eliminiert. Hier wurden die Grundannahmen: Menschen verfügen bereits über alle Ressourcen, Menschen regulieren ihre Gefühle selbst und die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist, integriert.

Die wieder bzw. neu entdeckten Ressourcen können in einem zweiten Schritt gestärkt und auf allen logischen Ebenen bewusst gemacht werden, indem man sie von der neuen Referenzsituation ausgehend Schritt für Schritt durchgeht und ankert. Anschließend wird noch einmal das Endergebnis, der neue Zustand, geankert.

Durch diese Intervention wird der Stress spürbar reduziert und ein neuer Raum für eine Änderung von Gedanken und Verhalten geöffnet.

Was wird benötigt?

Das Format lässt sich im Sitzen als Gesprächsintervention durchführen. Es kann jedoch hilfreich sein, sich im Raum zu bewegen um eine Veränderung sichtbar und spürbar zu machen. Daher kann mit Bodenankern gearbeitet werden. In dem Fall benötigt man 3 Bodenanker und ggf. zusätzliches Papier als Anker für Zwischenschritte und einen Stift.

Dauer:

ca. 45 Minuten

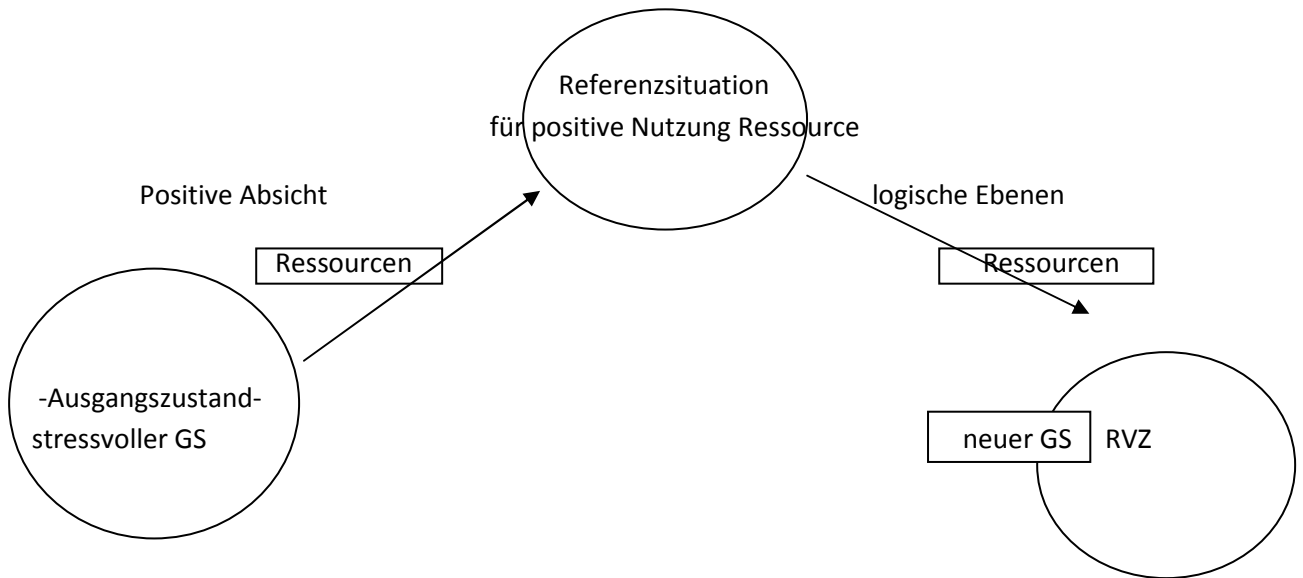
Das Format

Schritte	Anweisungen/Tipps für B
<p>I</p> <p>Einschränkenden Glaubenssatz identifizieren</p>	
<p>In der Metaposition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nenne mir einen stressvollen oder einschränkenden Gedanken, den du bearbeiten möchtest. • Welche Überzeugung würdest du gerne verändern? • ggf. Glaubenssatz paraphrasieren und mit Bodenanker verorten 	<ul style="list-style-type: none"> • B unterstützt A beim finden des stressvollen Gedankens • Der von A als am intensivsten eingeschätzte Gedanke wird für die weitere Arbeit gewählt. • B unterstützt beim Verorten des Glaubenssatzes –Beispielsituation (Ausgangspunkt), • B legt Bodenanker, wenn A Namen oder Bild hat, diese nehmen und festhalten
<p>II</p> <p>Ökologie des Glaubenssatzes bestimmen</p>	
<p>In die Situation assoziieren, auf Bodenanker</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimm Glaubenssatz– auf Skala 1-10, wie stark ist der Gedanke? a) Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken glaubst? b) Was tust Du/wie verhältst Du Dich – wenn Du diesen Gedanken glaubst? 	<ul style="list-style-type: none"> • Abfrage Skala 1- 10 dient zum späteren Vergleich • B unterstützt beim assoziierten Wahrnehmen des stressvollen Gedanken – VAKOG-Abfrage (Moment of Misery) • A ist noch immer assoziiert im Problem, B schwenkt den Fokus auf die Handlung und spezifisch auf Verhalten, B unterstützt A dabei das Verhalten zu beschreiben.

III Frage nach positiver Absicht und den Ressourcen	
<p>1) Es gibt einen Anteil in dir, der dich sich so verhalten lässt. Nimm bitte einmal Kontakt mit diesem Anteil auf. Frage ihn, was ist deine Absicht, das Gute, dass Du damit bezwecken möchtest. Kannst Du mir sagen, was das Gute ist, wenn ich mich so verhalte? Was ist gut daran, wenn du das denkst, glaubst?</p> <p>2) Wenn Du diesen Gedanken denkst ..., dies glaubst...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist gut daran, wenn du ... <ul style="list-style-type: none"> a) so reagierst, b) dich so verhältst? c) Was kannst Du, welche Fähigkeiten hast du, wenn du dies tust? <p>Schlagworte, Überschrift, Symbol – Ressourcen sammeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • B unterstützt A, Kontakt zum Verhalten auslösenden Anteil aufzunehmen. • Eventuell Hilfestellung durch Miltonsprache, A in die Lage bringen Kontakt mit Anteil aufzunehmen • B hilft A die positive Absicht zu finden • B kann, wenn neue Glaubenssätze auftauchen, diese festhalten und stressvolle neue Gedanken parken • Das Positive als Ressource festhalten (z.B. auf Papier als Anker) • B fragt explizit nach Fähigkeiten (Fähigkeiten = Ressourcen), die aus der Reaktion und dem Verhalten, auf den Glaubenssatz resultieren • Alles zusammenfassen, B fragt nach 1-3 Schlagworten, Überschrift, Symbol sammeln Ressourcen festhalten , auf Boden legen als z.B. Bodenmarkierungen zum nächsten Anker
IV Finden eines stressfreien Kontextes; positive Referenzsituation	
<ul style="list-style-type: none"> • Hast Du ein Beispiel, wann Du diese Fähigkeiten (siehe IV) genutzt hast – in einem anderen Kontext, ohne den stressvollen Gedanken? • Wann war das? Bitte nenne ein Beispiel. • Bodenanker, verorten 	<p>(Bedeutungsreframing, Ressource bekommt anderen Rahmen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • B paraphrasiert Ressourcen und unterstützt A diese in einem anderen Kontext/Situation ohne Stress wieder zu finden. • verankern z. B als Anker positive Absicht, A über Ressourcen auf Anker führen und A daraufstellen und von dort ...
V Assoziieren in ressourcervollen Zustand auf allen logischen Ebenen	
<ul style="list-style-type: none"> • Bitte versetze dich noch einmal in diese Situation. 	<ul style="list-style-type: none"> • A in Situation assoziieren auf dem Bodenanker

<p>VAKOG auf allen logische Ebenen</p> <p>a) alle logischen Ebenen bis zur logischen Ebene „Glauben“</p> <p>b) neuen Glaubenssatz festhalten</p> <p>c) dann logische Ebenen bis Zugehörigkeit und ggf. Spiritualität, Symbol finden, Ressourcen paraphrasieren und Zustand auf weiterem neuen Bodenanker ankern</p> <p>d) Spüre im Körper und merke dir, wie sich dieser Zustand anfühlt, nimm das Bild oder mach ein Photo, von Dir in diesem Zustand, nimm den Bodenanker mit, wenn du möchtest. Du hast jetzt die Ressource für dich bewusst und kannst sie jederzeit nach Belieben einsetzen und aktivieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ... die logischen Ebenen durchgehen und in kleinen Schritten auf neuen Bodenanker – „Ressourcevoller Zustand“ Wenn A Name, Symbol für diesen Zustand hat, diesen nehmen und paraphrasieren <p>a) B geht mit A die logischen Ebene der Glaubenssätze hoch–</p> <p>b) B hilft beim Finden eines neuen Glaubenssatzes aus der Situation heraus – Stressfreien Glaubenssatz (GS) z.B. auf Kärtchen festhalten, um A im neuen Zustand zu unterstützen</p> <p>c) Dann weiter log. Ebenen bis Ende Symbol – in kleinen Schritten weg von Anker Referenzsituation zu neuem Anker - Ressourcevoller Zustand- (RVZ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • B hält alle Ressourcen fest und ankert Zustand als neuen Bodenanker z.B. als RVZ Ressourcen + neuen GS dazu legen, wenn A Name, Symbol für diesen Zustand hat, diesen nehmen und paraphrasieren <p>d) A dabei unterstützen, den Zustand und die Ressource mit Symbol, Bild, oder durch Mitnehmen des Bodenankers für sich selbst und für zukünftige Situationen zu ankern.</p>
<p>VI</p> <p>Ökocheck</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Was hat sich geändert? • Gibt es Einwände, andere stressvolle Gedanken? • Auf Skala 1-10, wie geht es dir jetzt? 	<ul style="list-style-type: none"> • Skala als Vergleich/Kontrolle heranziehen • Bei neuem Stressvollen Gedanken, entweder Parken oder Wiederholung mit Stressgedanken und weitere Ressourcen erarbeiten
<p>VII</p> <p>Future Pace</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Was denkst Du, wie wirst Du dich zukünftig in solchen Situationen verhalten? Was tust du, wenn Gedanke wieder auftaucht? Was glaubst Du von Dir? 	<p>Prüfen, ob A noch etwas braucht</p>

Ansicht der Bodenanker



Eventuelle Probleme und weiterführende Überlegungen

Ich hatte für mein Format ursprünglich einen anderen Ansatz gewählt. Die Überlegung war, durch Rückübertragung von Ressourcen eine Änderung des Glaubenssatzes oder ganzer Glaubenssatzketten zu erreichen. Ich möchte dahingehend noch weiterführende Überlegungen äußern. Zunächst möchte ich jedoch Hinweise geben, für Probleme, die eventuell auftauchen können und wie mit diesen umgegangen werden kann.

Mit meiner Ausgangsfrage und ursprünglichen Formatidee habe ich mehrere Testdurchläufe gestartet, da ich mich der Frage zunächst von der theoretischen Seite genähert hatte. Dabei haben sich einige Schritte als überflüssig, nicht ganz schlüssig oder schwierig erwiesen. Daraufhin habe ich das Format angepasst. Das jetzt vorliegende Format ist die Essenz, die dabei herausgearbeitet werden konnte. Anschließend habe ich das Format noch einmal getestet.

Bei den Testläufen sind an zwei Stellen Punkte aufgetaucht, auf die bei der Durchführung des Formates geachtet werden sollte. Dafür möchte ich kurz auf zwei Beispiele eingehen.

Beispiel 1:

Maria⁴ hatte eine Situation mit ihrem Vater erlebt, die zu starken Emotionen führte. Sie hatte sich etwas ganz bestimmtes gewünscht, dann etwas anderes, das besser wäre, bekommen. Dies führte bei ihr zu Wut, einem Aufbäumen. Dabei tauchte der stressvolle Glaubenssatz auf: „Er weiß es besser.“ Nachdem die Ausgangssituation mit einem Bodenanker markiert wurde, habe ich zunächst nach der Reaktion (Wut, Aufbäumen, „das Telefongespräch war gelaufen“) gefragt und nach dem Verhalten (kurz angebunden, distanziert). Der Stress bei diesem Glaubenssatz lag auf einer Skala bei 8.

Der nächste Schritt ist mit der wichtigste bei diesem Format: das Herausarbeiten der Funktion, der positiven Absicht. Bei starken Emotionen, in diesem Fall Wut und Aufbäumen, kann sich die Frage, „Was ist gut daran?“ als schwierig erweisen.

In diesem Beispiel zuckte Maria mit den Achseln, sie wisse es nicht. Hier empfiehlt sich zum einen ein starkes Leading und zum anderen ist eine sehr genaue Arbeitsweise erforderlich. Wichtig ist es, den Coachee - das A von der Situation zu lösen. Es geht nicht darum, die Ausgangssituation zu analysieren, sondern sich von dem Problemrahmen zu entfernen. Dies kann als Unterstützung mit Bodenankern passieren, indem man für jeden einzelnen Schritt einen Anker legt.

In dem Fall Maria:

Bodenanker 1 - Ausgangssituation Telefonat mit Eltern, Glaubenssatz

Bodenanker 2 – Reaktion auf Glaubenssatz, Wut, Aufbäumen

Bodenanker 3 – Verhalten, kurz angebunden reden, sich distanzieren

⁴ Name geändert

Bei diesem Schritt ist es wichtig, nicht in die Ausgangssituation zurück zu kehren, sondern bei dem Verhalten zu bleiben. Es geht nicht um die Frage, was ist gut daran, dass „er es besser weiß“, sondern um die Frage, was ist gut an deiner Reaktion auf diesen Gedanken und welche Absicht liegt dahinter.

Der Coach (B) hat mehrere Möglichkeiten:

B kann A dabei unterstützen, Kontakt zu dem Anteil aufzunehmen, der diesen Gedanken denkt und sich dadurch „kurz angebunden“ und „distanziert“ verhält und sich „abnabelt“. Hierbei sollte B die Worte von A paraphrasieren. Um A Kontakt aufnehmen zu lassen, kann B stärker in Miltonsprache sprechen, um A in einen entspannten Zustand zu führen, der die Verbindung zu dem Anteil erleichtert. Z.B. *Schau/spüre, wo der Anteil sein könnte, wie der sich anfühlt. Spüre, wie er sich meldet, oder da ist. Wo in deinem Körper macht er sich bemerkbar. Was taucht auf, wenn du in dich hineinblickst? Bitte nimm Kontakt auf, auf deine eigene Art und Weise. Frage ihn, ob er bereit ist, mit dir zu sprechen und bedanke dich bei diesem Anteil. Frage ihn nach der positiven Absicht usw.*

Überhaupt ist es wichtig, die Worte und Beschreibungen, die A benutzt, zu paraphrasieren. Dies macht ein besseres Leading möglich und erlaubt gleichzeitig eng mit dem A verbunden zu sein und einen guten Rapport herzustellen.

Sollten Probleme bei der Bestimmung der positiven Absicht auftauchen, können die unter Schritt III 2a-b beschriebenen Fragen vorgezogen werden. Diese sind dann eher als unterstützende Fragen zu verstehen, die dem Anteil beim Finden der positiven Absicht helfen sollen. Zusätzlich kann die Frage „Was tust du?“ ergänzt werden.

Weiterhin könnte man überlegen, Fragen zu stellen, die die Ökologie des Glaubenssatzes näher untersuchen. Z.B. *Was würdest du verlieren, wenn du den Glaubenssatz nicht mehr denken könntest? Was wäre das Schlimmste, wenn du dich nicht mehr so verhalten würdest?* Die Antworten sollten einen Hinweis auf den Nutzen geben, die das A dadurch erhält. Sollte die Antwort eher auf ein „nichts“ hinauslaufen, könnte auch direkt gefragt werden, was das A an dem Satz festhalten lässt. Und damit weitergearbeitet werden.

Nach dem Herausfinden der positiven Absicht sollten die Fragen III 2 a-c noch einmal gestellt werden, da diese aufeinander aufbauen.

Im nächsten Teilschritt, bei der Beantwortung der Fragen unter III 2a-c ist es nicht wichtig, dass diese zuerst nacheinander beantwortet werden, sondern der Pfad, der damit verfolgt wird, ist das Wesentliche. Die innere Logik, die mit diesen drei Fragen verfolgt wird - der Glaubenssatz löst eine Reaktion aus und diese wiederum ein Verhalten. Das A verhält sich auf eine bestimmte Art und Weise, um die positive Absicht zu erreichen. Die Frage „Was ist das Gute daran?“ zielt ebenfalls auf diesen Nutzen, den das A davon hat. Es können entsprechend auch andere Fragen gestellt werden, solange dieses Ziel im Auge behalten wird. Es geht in diesen Schritten um das Bewusstmachen, dass mit dem Glaubenssatz und

den damit verbundenem Verhalten, eine positive Absicht verfolgt wird und es einen Nutzen gibt. Fähigkeiten werden mobilisiert.

Die wichtigste Frage, die auch zu dem nächsten Schritt überleitet, ist dann entsprechend die Frage 2c nach den Fähigkeiten. Wenn du dich so und so verhältst (paraphrasieren), welche Fähigkeiten hast du dann?

Um die positive Absicht mit einer bestimmten Reaktion zu erreichen, sind Fähigkeiten von Nöten, die A halb bewusst, halb unbewusst automatisch anwendet. Diese gilt es herauszuarbeiten.

In dem Beispiel von Maria sah dies folgendermaßen aus:

Zunächst konnte sie keine positive Absicht finden. Daraufhin habe ich ihre Antworten aus dem Schritt II paraphrasiert.

Frage: *„Wenn du den Gedanken glaubst, reagierst du mit Wut und Aufbäumen. Du verhältst dich kurz angebunden und distanziert. Wenn du so reagierst, dich so verhältst, was tust du dann ganz konkret?“*

Antwort Maria: *„Ich nabel mich ab.“*

Frage: *„Und was ist das Gute daran, wenn du dich abnabelst.“*

Antwort Maria: *„Ich bin bei mir.“*

Frage: *„Versuche noch einmal Kontakt mit dem Anteil aufzunehmen, der dich Wut und Ärger empfinden lässt, du bist kurz angebunden und distanziert, du nabelst dich ab. Was ist das Gute daran? Was ist die positive Absicht?“*

Antwort Maria: *„Ich möchte eine gleichberechtigte Beziehung. Er ist Er und ich bin ich.“*

Frage: *„Und wenn du dich distanziert verhältst, dich abnabelst, was kannst du? Welche Fähigkeiten hast du dann?“*

Antwort Maria: *„Ich kann bei mir bleiben und den anderen bei sich lassen. Ich bin ganz bei mir.“*

Frage: *„Du hast die Fähigkeit bei dir zu bleiben und den anderen bei sich zu lassen. Wenn du dieser Fähigkeit einen Namen geben solltest, wie würdest du diese nennen?“*

Antwort Maria: *„Bei mir sein.“*

Mit der Ressource „Bei mir sein“ haben wir weitergearbeitet und eine positive Referenzsituation gefunden und sind damit die logischen Ebenen durchgegangen. Wichtig bei der Referenzsituation ist es, das A mit Hilfe von VAKOG gut zu assoziieren.

Nach dem Durchgang spielte der Ausgangsglaubenssatz für Maria keine Rolle mehr. Sie befand sich in einem guten und ressourcervollen Zustand des „Wohlfühlens, Stolz und Mittendrin“. Es gab keine Einwände. Beim FuturePace hat sie keine konkreten Angaben machen können, wollte aber in ähnlichen Situationen stärker auf das „Bei mir und Mittendrin“ achten.

Beispiel 2:

Mit dem folgenden Beispiel möchte ich darauf hinweisen, dass es wichtig ist, eine stressfreie Referenzsituation im Schritt IV des Formats zu finden. Wenn A gedanklich noch bei dem Problem ist, bzw. beim stressbereitenden Zustand, kann keine Veränderung erzielt werden. Die Referenzposition für die zuvor herausgearbeiteten Ressourcen muss positiv sein. Um sicher zu sein, kann ein kurzer Zwischen - Ökocheck helfen. Z.B. mit der Frage, was ist das Gute daran oder wie fühlt sich das an?

Sarah⁵ hatte den Glaubenssatz „Er ist ungerecht.“ Es gab Streit und Auseinandersetzungen mit einem Familienmitglied.

Durch die Schritte II-III konnte die Ressource Willen, Zielgerichtet, Durchhaltevermögen herausgearbeitet werden.

Bei der Frage IV nach einer Referenzsituation nannte sie „Sport, laufen – wenn man es fast geschafft hat und das Ziel vor Augen hat.“ Das Problem an dieser Stelle war, dass sie eine Situation gewählt hatte, die sie als anstrengend empfand, ähnlich wie die Ausgangssituation mit dem stressvollen Gedanken. Am Ende habe ich diesen Weg noch einmal wiederholt. Die Nachfrage, was das Gute an der Referenzsituation ist, kam als Antwort – die Ruhe danach und das Wissen um die Ruhe danach und die heiße Dusche. Ich habe anschließend diese Beschreibung als Referenz genommen und bin damit die logischen Ebenen durchgegangen. Diesmal funktionierte es. Sarah fühlte sich ruhig und hatte keine Lust mehr sich zu streiten.

Überlegungen:

In einer Situation und bei einem bestimmten Verhalten sind in der Regel mehr als ein Glaubenssatz am Wirken. Und hinter einem Glaubenssatz liegen oft weitere, die sich gegenseitig beeinflussen und die irgendwie zusammenhängen. Ich habe dafür die Metapher einer Taschentuchbox - zieht man ein Taschentuch heraus, kommt gleich das nächste hoch.

Wie bereits angedeutet, hatte ich unter anderem überlegt, wie man diese Glaubenssatzkette durchbrechen und die gesamte Box bearbeiten kann. Dabei hatte ich den Ansatz Ressourcen, die durch meine Methode herausgearbeitet wurden, noch einmal in die Ausgangssituation rück zu übertragen, um eine nachhaltige Veränderung sicher zu stellen. Beim Testen erwies sich nach Aussagen meiner Coachees dieser Schritt als schwierig. Außerdem fühlten sie sich in dem ressourcervollen Zustand (Schritt V) so gut, dass der Glaubenssatz keine Rolle mehr spielte und ein gedankliches Zurückversetzen von diesem Punkt und das direkte Übertragen und Schicken von Ressourcen in den Ausgangsgedanken (I) nicht möglich war. Deshalb habe ich mein Format an Schritt V weitgehend abgeschlossen. Die Aktivierung der Ressourcen ist erfolgt. Diese sind bewusst.

Auf spätere Nachfrage bei meinen Coachees, ist ihr bearbeiteter Glaubenssatz seither nicht

⁵ Name geändert

wieder aufgetaucht und der Umgang mit den involvierten Personen blieb entspannt. Es ist keine erneute Reibung aufgetreten. Von daher gehe ich davon aus, dass mein Format in der vorliegenden Form nachhaltig ist.

Dennoch bleibt bei mir die Idee, dass die Ressourcen stärker integriert und der Glaubenssatz und die damit verbundenen ähnlichen Glaubenssätze (Glaubenssatzketten) ebenfalls aufgelöst werden könnten, wenn die Ressourcen in die Ausgangssituation zurück übertragen werden. In einem meiner ersten Formatansätze habe ich auf unterschiedliche Art und Weise Rückübertragungen ausprobiert. Durch guten Rapport und starkes Leading ist dies auch gelungen und die Ressourcenübertragungen hatten tatsächlich das gewünschte Ergebnis - ganze Glaubensketten konnten aufgelöst werden. Die Durchführung erwies sich jedoch als umständlich (weshalb ich für das Masterformat darauf verzichtet habe).

Für die Zukunft und Weiterentwicklung meines Ansatzes habe ich jedoch überlegt, ob man von dem letzten Punkt (V) in meinem Format mit der Ressource (als Bild, Symbol etc.) die einzelnen Schritte noch einmal zurückgeht. Dadurch kann die Ressource mitgenommen werden und das Problem, welches bei der direkten Ressourcenübertragung auftritt, umgangen werden.

Zunächst würden die logischen Ebenen bis zum Anfang der Referenzsituation (IV) zurückgegangen, von dort mit der Referenz auf den Anker der positiven Absicht(III) und dann zurück in die Ausgangssituation.

Es sollte sich nach meiner Auffassung merklich etwas ändern. Die Glaubenssatzketten, die in dieser Situation und mit einem Verhalten verbunden sind, sollten sich auflösen.

Somit könnten sich in der Zukunft interessante neue Möglichkeiten für die Arbeit mit Glaubenssätzen ergeben.

Abschließend möchte ich meine Master-Arbeit mit einem Zitat beenden:

„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube an die eigene Kraft.“ Marie von Ebner-Eschenbach

Vielen Dank.