



„Glaub’ doch was Du willst!“

Den stressvollen Gedanken auf der Spur

**Von den aufgestellten Glaubenssätzen zu
einem freien Sein**

NLP Master-Arbeit von

Hardy Häusler

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Das Vorgespräch.....	4
2. Das Material	4
Die Gedanken	4
Die Figuren	4
3. Finde Deinen Platz im System	5
4. Welche Plätze haben die Glaubenssätze im System?	5
5. Zielvorstellung – Wer oder was steht wo?	6
6. An die Arbeit – mit den Glaubenssätzen	7
7. Ökocheck.....	8
8. Futurepace	8

Vorwort

Am Anfang war es nur so ein Gedanke. Und es sind genau einfach nur diese Gedanken, um die sich alles dreht. Seit dem Mastercamp im sonnigen Spanien, lassen mich die Gedanken an die Gedanken nicht mehr los. Wie schön ist es, wenn die Gedanken dann wenigstens friedlich sind. Friedliche und stressfreie Gedanken, sind ein bisschen wie Stille, die entsteht. Fast so, als würde man nichts denken. Doch jeder, der schon mal probiert hat nichts zu denken weiß, dass das einfach nicht möglich ist.

Stressvolle Gefühle sind Teil meines Alltags. Und es ist immer ein Gedanke, der sich meist gut hinter dem Verstand versteckt und für die Gefühle verantwortlich ist. Seitdem ich um die Macht der vier Fragen von Byron Katie und The Work weiß, nehme ich die Welt mit anderen Augen wahr. Doch wie vermittele ich meinen Mitmenschen, was ich da tolles entdeckt habe, um für mich mehr Lebensqualität zu erhalten?

Genauso komplex wie die Gedanken im eigenen Kopf, sind meistens die sozialen Geflechte, in denen wir eingebunden sind. Ob Familie, Freizeit oder Beruf, immer haben wir mit Menschen zu tun und damit mit Gedanken und Glaubenssätzen über diese Menschen. Wie oft habe ich vor Gruppen gestanden und mich aus welchem Grund auch immer geärgert, aufgeregt oder mich sonst wie stressvoll erschoffert? Ich weiß es nicht mehr. Nur eins weiß ich sehr genau: Es hat sich nicht gelohnt! Die Energie habe ich verschwendet und nicht für etwas Positives genutzt. Die Einsicht darüber ist mein Anfang, für ein freies Sein. Und die schöne Idee, die Glaubenssätze, die ich über andere Personen habe, anhand einer Aufstellung des sozialen Panoramas nach The Work zu prüfen.

Bitte sehr...

1. Das Vorgespräch

B klärt mit A zunächst den Auftrag.

Um welche stressvollen Gedanken dreht es sich?

In welchem Verhältnis steht A zu diesen Gedanken?

Welchen Zusammenhang gibt es zu Personen?

Welche Gedanken oder (Vor-) Urteile hat A über diese Personen?

Welche Zielvorstellung hat A, in Bezug auf das Format?

2. Das Material

Die Gedanken

Zum Material gehören die Gedanken von A (ggf. auch über die Personen in seinem stressvollen System). Oder wie Ralf Giesen gerne so präzise sagt: „Jeder Krieg gehört auf einen Zettel!“ A kann über die Gedanken seines Systems z. B. auf Moderationskarten schreiben. Wenn Personen zum System gehören, über die A besonders viele stressvolle Gedanken hat, kann B in Erwägung ziehen, von A ein komplettes Arbeitsblatt „Urteile über Deinen Nächsten“ ausfüllen zu lassen.

Die Figuren

Die Aufstellung der Glaubenssätze erfolgt dann wie im Sozialen Panorama. Für jeden Glaubenssatz wird eine Figur oder ein passender Gegenstand aufgestellt. Eine Abgrenzung des Terrains ist erforderlich, damit die Dimensionen nicht überschritten werden. So kann zum Beispiel eine Tischkante die Grenze darstellen.

3. Finde Deinen Platz im System

B bittet A, die eigene Position im System zu finden.

Wo stehst Du in Deinem System?

Was verbindest Du mit dem Platz, den Du für Dich finden willst / gefunden hast?

Wer bist Du / was macht Dich aus, wenn Du auf Deinem Platz im System stehst?

Was ist das Gute an diesem Platz?

Ist der Platz gefunden, fragt B mit VAKOG ab, was alles zu diesem Platz gehört.

4. Welche Plätze haben die Glaubenssätze im System?

B bittet A, die Plätze für die aufgeschriebenen Glaubenssätze zu finden und unterstützt A durch Nachfragen oder Anmerkungen:

Wenn es für Dich passt, kannst Du die Augen schließen und in Deinem Inneren sehen, wo der richtige Platz ist.

Vielleicht ist die Entfernung zwischen Dir und dem Glaubenssatz bedeutsam.

Wenn der Glaubenssatz eine Blickrichtung hätte, wohin würde er schauen?

Wie groß ist der Glaubenssatz im Verhältnis zu Dir?

Wenn es ganz leicht wäre den richtigen Platz für den Glaubenssatz zu finden, wo würdest Du ihn positionieren? Und tu mal so als ob!

5. Zielvorstellung – Wer oder was steht wo?

B fragt nun A ab, was mit den Glaubenssätzen geschehen soll und welche Position dazu gehören würde.

Ungeübte NLP'ler oder The Work'er wissen ja zu diesem Zeitpunkt noch nicht, dass es auch möglich ist, dass sich die Glaubenssätze auch vollständig auflösen können und vielleicht sogar keinen Platz mehr im System einnehmen.

6. An die Arbeit – mit den Glaubenssätzen

Das fiktive Beispiel orientiert sich an den Gesprächen des Verfassers, mit einer ihm nahestehenden Person.

Aufgestellte Glaubenssätze:

*„Frank (der Geliebte) sollte mehr an sich selber denken und mehr Zeit mit mir verbringen!“ **Anm.: Frank kümmert sich neben seiner Selbstständigkeit um seine kranke Lebensgefährtin und ist dadurch gesundheitlich angeschlagen.***

„Meine Schwägerin soll nicht so spießig sein und nicht immer erwarten, dass ich was tolles koche, wenn ich sie einlade.“

„Ich muss Schlaftabletten nehmen, um überhaupt schlafen zu können.“

„Ich habe Angst vor der nächsten Reise, weil die Fahrt im Auto so schrecklich werden kann (viel Verkehr, Stau, schlechtes Wetter)“

B beginnt nun A durch die Glaubenssätze zu führen und befragt A jeweils mit den vier Fragen von The Work

Ist das wahr?

Kannst Du absolut sicher sein, dass das wahr ist?

Wie reagierst Du, wenn Du diesen Gedanken glaubst?

Wie wärst Du, wenn Du diesen Gedanken gar nicht denken könntest?

den Umkehrungen und den Beispielen zu den Umkehrungen.

Nach jeder Glaubenssatz-Bearbeitung prüft B, wie sich die Position, Größe, usw. des aufgestellten Glaubenssatzes verändert hat:

Wenn Du die Augen schließt und Dir noch mal die richtige Position in für diesen Glaubenssatz vorstellst, wo ist der Glaubenssatz jetzt? Und vielleicht braucht er auch gar keinen Platz mehr in Deinem System...

Wenn der Glaubenssatz zwar noch da ist, er jedoch seine Position verändert hat, dann gehe nach innen und prüfe, was sich an dem Glaubenssatz noch verändert hat. Ist er vielleicht kleiner geworden oder größer? Ist er vielleicht dunkler geworden oder heller. Vielleicht ist er unschärfer geworden oder schärfer. Und so weiter...

B kann A anbieten, die wahrste Umkehrung des Glaubenssatzes aufzustellen und dafür den ursprünglichen Glaubenssatz zu entfernen.

7. Ökocheck

B bittet A nach innen zu gehen und zu prüfen, ob noch etwas gegen die neue Position / Beschaffenheit bzw. die neu aufgestellten und wahreren Umkehrungen oder die entfernten Glaubenssätze spricht. Ist das nicht der Fall weiter mit 8.

Sollten A noch Zweifel kommen, kann B mit einer Ressourcenarbeit oder einer Timeline weitermachen. Ggf. sind die auftauchenden Gedanken nochmals mit The Work zu prüfen. Dann den Ökocheck wiederholen.

8. Futurepace

Wie konkret, wird sich die Änderung in Deinem System in der Zukunft auswirken? Welche Ergebnisse wirst Du sofort und welche erst später wahrnehmen? In welchem Kontext wirst Du Dich vielleicht anders verhalten, weil Du über Dein System anders denkst, fühlst oder glaubst?