

## Glaubst du noch oder lebst du schon?

Ein Format zur Veränderung von Glaubenssätzen

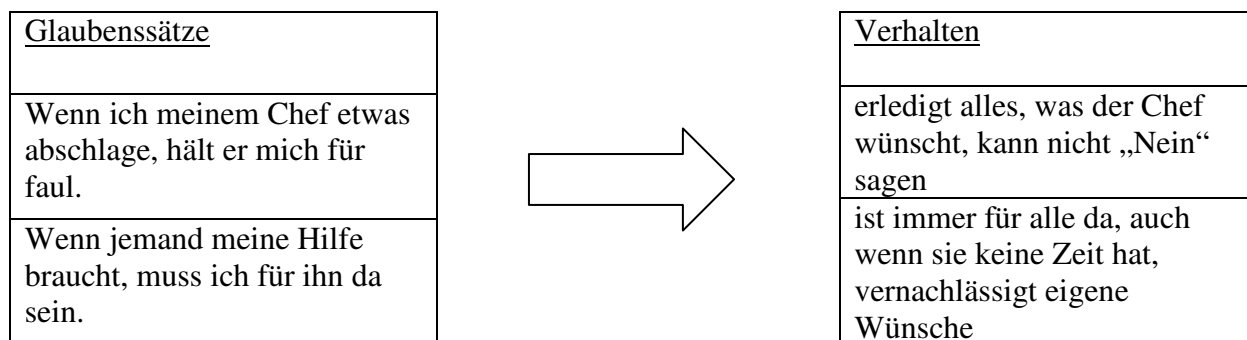
„Unsere Zweifel sind Verräter am Guten, das wir oft erringen könnten, wenn wir den Versuch nicht fürchten würden.“

(William Shakespeare)

## I. Fallbeispiel

Frau Hattje ist eine besonders zuvorkommende und liebenswerte Person. Stets hat sie ein Lächeln parat. Sie arbeitet in einem Büro als Sekretärin und hat sich für heute Abend mit ihrem Freund Michael um 17.30 Uhr im Restaurant verabredet. Sie weiß, dass viel Arbeit auf sie wartet und kommt deshalb bereits 30 Minuten vor Arbeitsbeginn ins Büro. Als sie gerade an ihrem Schreibtisch sitzt, stürmt ihr Chef ins Zimmer und sagt: „Da sind sie ja endlich. Ich habe schon auf sie gewartet, kommen sie bitte gleich zu mir!“ Frau Hattje stürzt hektisch dem Chef hinterher, entschuldigt sich dafür, dass er auf sie warten musste und lächelt freundlich. Da der Chef am nächsten Tag in den Urlaub reisen möchte, bittet er Frau Hattje, heute noch die Tickets im Reisebüro abzuholen und den Transport zum Flughafen zu organisieren. Kaum hat Frau Hattje dies erledigt, stürmt eine Kollegin ins Zimmer und ruft: „Ach, da sind sie ja. Ich hab´ sie schon überall gesucht. Meine Kinder sind krank und ich muss dringend nach Hause. Könnten sie bitte das Schreiben an die Firma X fertigmachen und abschicken?“ Obwohl Frau Hattje noch nicht einmal mit ihrer eigenen Arbeit begonnen hat, willigt sie ein. Trotz der zusätzlichen Aufträge wird sie pünktlich zum Feierabend fertig. Als sie gerade das Büro verlassen möchte, kommt ihr Chef herein und sagt: „Wie, sie wollen schon wieder gehen? Diese Schreiben müssen unbedingt noch heute vom Tisch.“ Frau Hattje ist verärgert, zeigt dies aber nicht, da sie ihren Chef nicht enttäuschen möchte. Sie lächelt tapfer und setzt sich wieder an den Schreibtisch. Bevor sie jedoch mit der Arbeit beginnt, ruft sie ihren Freund an, um das Treffen um eine Stunde zu verschieben. Dieser beschwert sich: „Das ist ja mal wieder typisch. Immer kommst du zu spät!“ Frau Hattje entschuldigt sich und verspricht, dass dies nie wieder passieren wird. Nachdem sie endlich alles erledigt hat, hetzt sie ins Restaurant. Ihr Freund ist immer noch sauer, der Abend verläuft zäh und beide fahren getrennt nach Hause. Allein im Bett beginnt Frau Hattje hemmungslos an zu weinen und fühlt sich niedergeschlagen, wütend und überfordert.

Beispiele für Glaubenssätze und daraus resultierendem Verhalten aus dem Fallbeispiel:



## II. Intention des Formats

Häufig sind bestimmte Verhaltensmuster an Glaubenssätze geknüpft. Darunter sind Überzeugungen zu verstehen, die sich bei fast allen Menschen entweder aufgrund verschiedener Erfahrungen entwickelt haben oder welche im Laufe der Sozialisation von wichtigen Personen in unserem Leben an uns weitergereicht worden sind. Des Weiteren sind Glaubenssätze bedeutsame WahrnehmungsfILTER, die oftmals unbewusst tief in unseren Inneren schlummern, zu negativen Gefühlen führen und unseren Handlungsspielraum einschränken. Ziel dieses Formates ist es, die Wirkung von einschränkenden Glaubenssätzen

für A erfahrbar zu machen, um dann mit Hilfe verschiedener NLP – Elemente / Formate eine Veränderung auf allen logischen Ebenen zu erreichen. Dazu gehören Perspektivwechsel (Assoziation / Dissoziation), „Moment of Excellence“ und Trance. Grundannahme hierbei ist, dass insbesondere das intensive Erleben gegenteiliger Erfahrungen zu einer Modifikation des Glaubenssatzes führen wird.

Durch die Veränderung eines Glaubenssatzes wird es A ermöglicht, neue Verhaltensmuster auszuprobieren, „versteckte“ oder „vernachlässigte“ Ziele und Wünsche zu erreichen, das eigene Selbstbild zu stärken bzw. die persönliche mentale Landkarte zu erweitern.

### III. Durchführung des Formats

#### 1. Identifizieren des einschränkenden Glaubenssatzes

Je nachdem ob für A der Glaubenssatz bewusst oder unbewusst ist, sind für Schritt 1 zwei verschiedene Vorgehensweisen denkbar.

##### unbewusster Glaubenssatz:

A beschreibt eine problematische Situation oder Verhaltensweise.

B hinterfragt die dahinter stehende Motivation.

*„Welche positive Absicht führt dazu, dass du deinem Chef nichts abschlagen kannst?“*

##### bewusster Glaubenssatz:

B erfragt Glaubenssatz und daraus resultierendes Verhalten.

*„Was glaubst du über dich, was dich einschränkt?“*

#### 2. „Moment of Misery“

A wählt eine problematische Situation aus, die exemplarisch für den Glaubenssatz steht. Diese Erfahrung wird nun assoziiert erlebt (VAKOG) und auf allen logischen Ebenen repräsentiert. Ein Bodenanker für diesen Zustand („A mit Glaubenssatz“) und für die Meta – Position werden etabliert. B führt und unterstützt A mit Hilfe verschiedener Fragen.

##### **Umgebung / Kontext**

*„Wann und wo erlebst du diese Situation? Welche Menschen sind noch dabei? Was siehst, hörst, fühlst du?“*

##### **Verhalten**

*„Was tust du? Wie reagierst du?“*

##### **Fähigkeiten**

*„Welche Kompetenzen / Stärken hast du, wenn du dich so verhältst? Wie tust du es?“*

##### **Werte / Überzeugungen**

*„Warum ist dir das wichtig? Was willst du damit erreichen? Gibt es Grundwerte, die du damit verbindest?“*

### **Identität**

„*Wer bist du in dieser Situation?*“

### **Zugehörigkeit**

„*Wohin gehörst du? Was ist dein Platz in dieser Welt?*“

### **Spiritualität**

„*Wofür tust du es? Was ist der Sinn für dich?*“

## **3. Perspektivwechsel / Bereich der wohlwollenden Personen**

B bittet A jetzt eine oder mehrere Personen auszuwählen, die für A eine wichtige, wohlwollende und unterstützende Rolle spielen. Anschließend wird je ein Bodenanker für den Freund und für A etabliert.

B fordert A auf, sich in die Position des Freundes zu versetzen und seine Sichtweise auf A assoziiert zu erleben. A wird von B jetzt mit dem Namen des Freundes angesprochen.

„*Christine du hast ja mitbekommen, was A von sich glaubt... Wie siehst du das?*“

B erfragt, ob A noch eine weitere Meinung hören möchte. Falls ja, wird das obige wiederholt.

## **4. „Moment of Excellence“**

Nachdem die Sichtweise des Freundes erlebt worden ist, wird A von B jetzt wieder in die „Ich – Position“ geführt. A soll nun die Perspektive des Freundes in sein Selbstkonzept integrieren. B erfragt, welchen Einfluss dieses Feedback auf A's Selbstwahrnehmung hat. Dazu wird A durch die logischen Ebenen (siehe dazu Schritt 1) geführt.

Nach dieser Erfahrung wird ein Kontakt zwischen „Ich – Position“ und der Position „A mit Glaubenssatz“ hergestellt.

„*Mit dem, was du gerade spürst und dem Wissen, das du jetzt hast, schau doch noch mal zurück auf das A, welches geglaubt hat, dass...- was hältst du davon? Hat sich was verändert?*“

## **5. Perspektivwechsel / „A ohne Glaubenssatz“**

B bittet A nun an einen Kontext zu denken, in welchem der Glaubenssatz nicht seine einschränkende Wirkung auf A entfaltet hat. Eventuell konnten erste Hinweise darauf bereits unter Schritt 3 erworben werden. Sollte A jedoch keine passende Situation finden, ist ein Als – Ob – Rahmen sinnvoll.

„*Stell dir einfach mal vor, über Nacht würde ein Wunder geschehen und am nächsten Tag würdest du den Glaubenssatz gar nicht mehr kennen, was wäre dann anders?*“

Im Anschluss daran wird ein weiterer Bodenanker etabliert.

## 6. „Moment of Excellence“

Die ausgewählte Situation wird nun assoziiert erlebt und auf allen logischen Ebenen repräsentiert (siehe dazu Schritt 1).

Auch an dieser Stelle wird abschließend ein Kontakt zur Wahrnehmungsposition „A mit Glaubenssatz“ hergestellt (siehe dazu Schritt 4).

## 7. Trance

B induziert eine Trance, in welcher die Erkenntnisse der verschiedenen Wahrnehmungspositionen einfließen. So werden beispielsweise die unterstützenden Personen von A visualisiert sowie Fähigkeiten und Gefühle, die „A ohne Glaubenssatz“ erlebt hat, gespürt.

*„Ich möchte dich jetzt zu einer kleinen Trance einladen... Wenn du möchtest kannst du dafür deine Augen schließen... Du hörst meine Stimme... Nimmst deinen Atem wahr... und mit jedem Atemzug spürst du, wie du dich mehr und mehr entspannst... Du fühlst dein Herz schlagen und vielleicht kannst du sogar spüren, wie das Blut durch die Hände strömt... Nach und nach treten die Geräusche in deiner Umwelt immer weiter in den Hintergrund...*

*Begleitet von meiner Stimme näherst du dich langsam einem inneren Ort... einem Ort, an dem du dich sehr wohl fühlst... ein Ort, der alles hat, was du brauchst... der genau richtig ist für dich...*

*Du siehst dich um und nimmst alles um dich herum genau wahr... du spürst die Kraft und Unterstützung, die dich hier umgibt... alle Ressourcen, die du brauchst, findest du hier... du spürst ganz tief in dir die Fähigkeit, ...zu tun...*

*Vielleicht siehst du auch deine Freunde... hörst ihre Stimmen... ihre aufmunternden Worte...*

*Du nimmst alles in dich auf und genießt diesen Augenblick so lange du magst... und erst wenn es sich für dich richtig anfühlt, öffnest du die Augen und kommst zurück.“*

## 8. Öko – Check

Auf der Meta – Position überprüft B, welche Veränderungen A bezogen auf den Glaubenssatz für sich feststellen kann. B bittet A, die Konsequenzen dieser Veränderungen für sich zu überprüfen. Mögliche Fragen sind:

*„Was wird passieren, wenn du diesen Glaubenssatz nicht mehr für wahr hältst?“*

*„Welche Auswirkung hat diese Veränderung auf deine Werte und auf dein Selbstbild?“*

*„Wie wirkt sich diese Veränderung auf andere Lebensbereiche aus?“*

*„Hast du alle Ressourcen, die du brauchst?“*

## 9. Future – Pace

Der letzte Schritt des Formats soll sicherstellen, dass A die Veränderung auch im Alltag integriert. Dazu fragt B z.B.:

*„Wann und woran wirst du merken, dass sich etwas verändert hat?“*

#### IV. Integrierte Grund- bzw. Vorannahmen

**Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.**

Glaubenssätze sind Generalisierungen, sie stellen nur einen subjektiven Ausschnitt der Realität dar. Menschen, die beispielsweise glauben sie seien „Versager“ haben von sich selbst ein sehr kleines Bild auf ihrer persönlichen mentalen Landkarte gezeichnet („Moment of Misery“). Somit hat diese Grundannahme einen direkten Bezug zum Thema des Formats.

**Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.**

Diese Annahme ist die Voraussetzung dafür, dass A sich vertrauensvoll in die Hände von B begibt und sich durch den Prozess leiten lässt.

**Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit.**

Diese Annahme zeigt sich vor allem beim Durchlaufen der logischen Ebenen. Insbesondere beim „Moment of Misery“ wird deutlich, dass A sich aufgrund eines Glaubenssatzes oder einer Wertvorstellung spezifisch verhält. Auch wenn A mit dem gezeigten Verhalten an sich vielleicht unzufrieden ist, ist es ein Zeichen dafür, dass ein Persönlichkeitsanteil von A damit etwas Wichtiges sicherstellen möchte. Hier kann es u.U. notwendig sein, einen neuen Weg zu finden, die positive Absicht dieses Anteils zu befriedigen.

**Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.**

Auch diese Annahme hat einen direkten Bezug zum Format. Aufgrund eines Glaubenssatzes entscheidet sich A, ein bestimmtes Verhalten zu zeigen. Dieses wird zwar u.U. negativ bewertet, jedoch solange beibehalten bis A einen alternativen Weg aufgezeigt bekommt. Dies wird im Format durch den Perspektivenwechsel erreicht.

**Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anders!**

A ist unzufrieden mit seiner Situation und erkennt, dass der Glaubenssatz die Handlungsmöglichkeiten beschränkt. Aufgrund dessen wird eine Veränderung auf dieser Ebene angestrebt (Perspektivenwechsel, Trance).

**Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.**

Häufig glauben wir aufgrund einer zu kleinen persönlichen mentalen Landkarte nicht, dass wir über bestimmte Ressourcen verfügen. Genau solche einschränkenden Glaubenssätze sollen mit dem Format aufgelöst werden. Ressourcen werden hierbei v.a. mit Perspektivwechsel und Trance wach gerufen und gestärkt.

#### V. Hinweise / Schwierigkeiten / Lösungsansätze

- Aufgrund der im Format integrierten Assoziation mit der Sichtweise eines wohlwollenden Freundes eignet es sich vor allem für Personen mit dem Meta – Programm „Externale Referenz“.

- Es ist möglich, dass A Schwierigkeiten hat, sich mit der Position „A ohne Glaubenssatz“ zu assoziieren bzw. die logischen Ebenen zu durchlaufen. Hier ist die Kreativität B' s gefragt. Weitere Angebote können sein:

*„Kannst du dich an einen Zeitpunkt erinnern, an dem du diesen Glaubenssatz noch nicht kanntest? Was war da anders?“*

*„Gibt es bestimmte Kontexte, in denen der Glaubenssatz für dich keine Rolle spielt?“*

*„Kennst du eine Person in deinem Umfeld, die diesen Glaubenssatz nicht für wahr hält? Nehmen wir an, du wärest wie sie, wo wärest du dann? Wie würdest du dich verhalten etc.?“*

- Natürlich können Schwierigkeiten mit der Assoziation auch bei Schritt 3 auftreten. An dieser Stelle sollte B verstärkt mit VAKOG und Meta – Fragen arbeiten.

*„Wie alt bist du? Wie lange kennst du schon A? Wie ist deine Beziehung zu A?“*

- Während der Trance besteht die Schwierigkeit darin, sowohl das Milton – Modell der Sprache zu benutzen - d.h., sich so vage wie möglich auszudrücken – als auch die gewonnenen Erkenntnisse aus dem bisherigen Prozess einfließen zu lassen. Hier ist es wichtig, viele Alternativen anzubieten, aus denen A auswählen kann.

*„Vielleicht spürst du die Anwesenheit deiner Freunde, vielleicht kannst du sie sogar sehen oder hören...“*

- Sollte A beim Öko – Check bewusst werden, dass durch die Auflösung des Glaubenssatzes ein anderer wichtiger Wert verletzt wird, ist es Aufgabe von B herauszuarbeiten:

→ auf welchem Weg der entsprechende Wert trotzdem berücksichtigt werden kann

→ ob sich hinter diesem Wert ein weiterer Glaubenssatz versteckt, welcher evtl. ebenfalls aufgelöst werden sollte

→ ob der durch die Auflösung des ursprünglichen Glaubenssatzes erlangte „positive Zustand“ möglicherweise eine höhere Gewichtung hat als der verletzte Wert

*„Auf einer Skala von 1 – 10 wie wichtig ist dir dieser Wert bzw. dieser Zustand?“*

Eventuell ist es notwendig, dass in der nächsten Coaching Sitzung mit Hilfe eines anderen Formates eine Wertearbeit (Wertehierarchie, Visual Squash) bzw. ein Verhandlungsreframing durchgeführt wird. Auch eine Zielarbeit könnte hilfreich sein.

- Ebenfalls könnte A beim Öko – Check feststellen, dass wichtige Ressourcen fehlen. Hierfür wäre eine Ressourcenarbeit (Ankern, Moment of Excellence etc.) sinnvoll.