

**Ich habe es schon mal geschafft! – Die eigene positive Veränderung
als Modell für zukünftiges Handeln.**
Ein Format zur Veränderung von Glaubenssätzen

Jien Alexander Luther
Masterarbeit Kurs 09M11 im IFAPP

Berlin, 09.12.2009

1. Glaubenssätze

In dem von mir entwickelten Format geht es um die nachhaltige Veränderung von gegenwärtig stressvollen Glaubenssätzen aus bereits vorhandene Ressourcen aus der Vergangenheit heraus. Dabei soll der Coachee einen stressvollen Glaubenssatz finden, den er nachhaltig verändern will. Im Gegensatz z.B. zum Format Re-Imprinting, in dem der Klient in negative frühere stressvolle Erfahrungen (Symptome) hineingeführt wird, soll hier der Coachee Situationen oder Glaubenssätze aus der Vergangenheit finden, in denen er bzw. die er bereits für sich positiv verändert hat. Es wird also danach gefragt, welche Ressourcen er in der Vergangenheit bereits hatte und nicht danach, welche er hätte gebrauchen können. Dahinter steht die Überlegung, dass jeder unbewusst Ressourcen besitzt, die aktiviert werden können. Mit der ihm bereits aus der Vergangenheit bekannten Ressource geht der Coachee dann in seinen gegenwärtigen Glaubenssatz zurück und scannt die Ressource über den Glaubenssatz. Dieser Prozess wird dann solange wiederholt bis sich der ursprüngliche Glaubenssatz weitestgehend abgebaut oder sogar aufgelöst hat. Zum Schluss kann eine Verankerung vorgenommen werden. Für die Ressourcen werden Anker aus allen Sinnessystemen bereit gestellt, weil man nicht weiß, welches das bevorzugte Sinnessystem des Coachees ist.

- Fallbeispiele

Mein Format habe ich an zwei Probanden getestet. Bei den Testpersonen (siehe Anhang unter Punkt 5) kam es beide male zu einer Abschwächung des stressvollen ursprünglichen Glaubenssatzes.

Bei der ersten Person wurde der Glaubenssatz: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern, besonders für meinen Vater!“ bearbeitet. Aus bereits veränderten vergangenen Situationen wurden verschüttete Ressourcen wie „Empathie“, „Fähigkeit zur Abgrenzung“ und „Mut es auszuhalten“ wieder ins Gedächtnis gerufen. Mit diesen Ressourcen wurde dann eine Änderung auf der Ebene von Glaubenssätzen bewirkt. Aus dem ursprünglichen Glaubenssatz wurde dann: „Ich kann, ... ich habe den Mut auch über die Schwelle rüberzugehen!“ Damit ist gemeint, dass die Klientin sich nicht mehr für die Begrenztheit ihrer Eltern verantwortlich sieht und sich deshalb auch nicht schämen muss, besser zu sein (siehe Seite 12). Bei der zweiten Person stand der Glaubenssatz: „Bevor ich meine Tage kriege bin ich gedämpft!“ im Fokus. Die vergessenen Ressourcen „Unbedarftheit“, „Gelassenheit“ und „Gefühle zeigen, sagen was ist!“ veränderten den stressvollen ursprünglichen Glaubenssatz. Daraus wurde dann: „Ich kann gelassen gedämpft sein!“ (siehe Seite 15). Zusätzlich wurde hier noch ein Anker installiert.

2. Konzeption des neuen Formates / Grund- und Vorannahmen

Im ersten Schritt des Formates (beim Finden des Glaubenssatzes) kann z.B. die Grundannahme „Menschen regulieren ihre Gefühle selbst“ zugrunde gelegt werden. Wie bereits erwähnt, fängt jeder Glaubenssatz mit einem Gedanken an. Der Gedanke wiederum hat Einfluss auf unser Fühlen und Handeln, und diese sind veränderbar (sowohl negativ als auch positiv).

Eine weitere mögliche Grundannahme ist: „Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!“ Übersetzt könnte das bedeuten: „Wenn dein Glaubenssatz dich nicht weiterbringt und du immer wieder vor dem gleichen Problem stehst, versuche einfach etwas anderes zu denken!“ Viel falsch machen kann man dabei nicht, weil man bereits vorher schon falsch lag. Es kann eigentlich nur noch besser werden, weil sich die Anzahl der Möglichkeiten vergrößert.

Im zweiten Schritt des Formates wird bereits davon ausgegangen, dass der Klient über Ressourcen verfügt, die ihm irgendwie schon einmal geholfen haben. Dem liegt entsprechend die Annahme zugrunde: „Wir verfügen über Ressourcen, die wir zur persönlichen Verände-

„... benötigen.“ Diese vergangene „Weißheit“ muss nur noch mal für den gegenwärtigen Glaubenssatz aktiviert werden, weil er vielleicht in Vergessenheit geraten ist oder man selbst nicht auf die Idee kommt, eine solche Verbindung herzustellen. Zutreffen würde hier auch die Grundannahme: „Das Modellieren von erfolgreichem Handeln führt zu brillanten Leistungen.“ In diesem Format geht es allerdings nicht um Modellieren - es wird jedoch angerissen. In dem beschriebenen Format geht es vielmehr um die eigene positive Veränderung, die als Modell für zukünftiges Handeln genutzt werden kann.

3. Vorgehen

Jeder Glaubenssatz fängt mit einem Gedanken an, und der entsteht in unserem Kopf. Ist der auslösende Gedanke negativ wird es auch der Glaubenssatz sein. Dementsprechend wird sich unsere Einstellung auf unser Handeln und Fühlen niederschlagen. Ein Satz wie: „Ich bin nicht intelligent genug!“ zieht dann seine Kreise. Er trübt unsere Wahrnehmung und wird uns in unserem täglichen Tun behindern. Wenn wir aber in der Lage sind uns durch unsere Gedanken zu beeinflussen (in diesem Fall negativ) muss es auch möglich sein, durch das ändern unseres Denkens, unser Handeln und Fühlen positiv zu verändern. Genau darum geht es im folgenden Format.

1. Glaubenssatz in der Gegenwart

Hier soll der Klient einen stressvollen Glaubenssatz finden der auf einer Skala von 1 (=kein Stress) bis 10 (=ganz viel Stress) liegt. Dann soll er kurz die konkrete Situation beschreiben, damit er vom Coach über VAKOG in seinen Glaubenssatz hineingeführt werden kann. Die Einstiegsaufgabe könnte lauten: „Finde einen stressvollen Glaubenssatz, den du gerne verändern möchtest!“

2. Glaubenssätze aus der Vergangenheit

Der Klient wird aufgefordert, nach Glaubenssätzen oder Situationen aus der Vergangenheit zu suchen, die er bereits positiv verändert hat. Er kann, muss aber nicht, Beispiele finden, die mit seinem gegenwärtigen Glaubenssatz oder Problem zu tun haben. Wenn ein Glaubenssatz, eine Situation oder ein Verhalten gefunden wurde dann wird der Coachee mit VAKOG vom Coach hineingeführt. Danach wird nach der Ressource gefragt und, wo bzw. wie sie sich manifestiert hat. Die passenden Fragen dazu wären: „Welchen Glaubenssatz hattest du, den du jetzt nicht mehr hast?“, „Welche Ressource hattest du in dieser Situation?“, „Wo hast du diese Ressource gespürt?“

3. Ressourcenscan in der Gegenwart

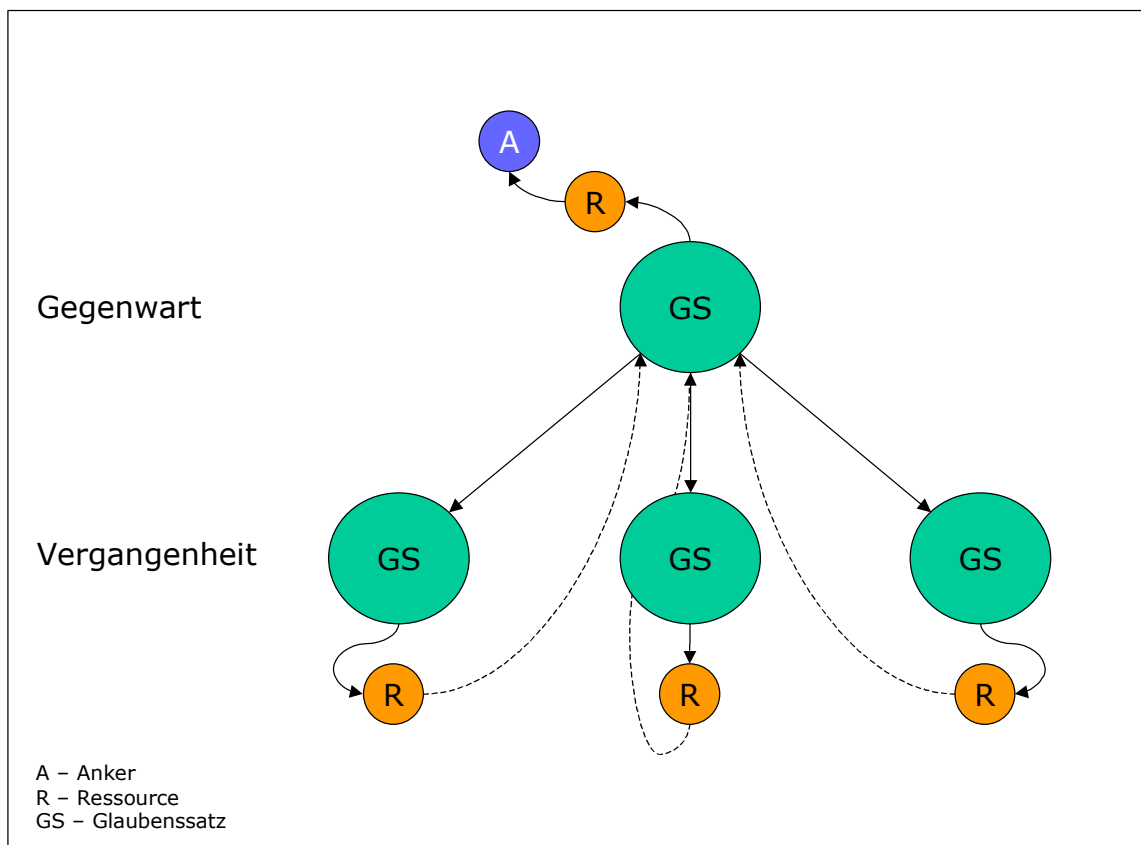
Die gefundene Ressource wird dann über den gegenwärtigen Glaubenssatz gescannt. Dabei soll der Klient noch mal über VAKOG hineingeführt, ggf. auch noch mal kurz die Situation beschrieben, um dann die Ressource zu aktivieren.

Bsp.: „Spüre noch mal an der Außenseite deiner Schulterblätter wie du dich auf das Frühstück gefreut hast, von deinen Tagen überrascht wurdest und nimm deine Ressource „Unbedarft sein“ mit in deinen gegenwärtigen Glaubenssatz „Bevor ich meine Tage kriege bin ich gedämpft!“. Was passiert jetzt?“

4. Nachhaltigkeit

Punkt 2. und 3. werden jetzt so oft wiederholt bis sich eine deutliche Veränderung des stressvollen Glaubenssatzes eingestellt hat. Zum Schluss soll der Klient erklären, welche Ressource am besten zum ursprünglichen Glaubenssatz passt. Dieser wird dann verankert und durch einen Futurepace überprüft.

Übersicht zum Format: Veränderung von Glaubenssätzen



4. Hindernisse

Bei der Durchführung des Formates kann es passieren, dass der Coachee mit bestimmten Begriffen wie Glaubenssatz oder Ressource nichts anfangen kann. Dann sollte der Coach natürlich andere Begriffe, verständliche Erklärungen oder Beispiele parat haben. Anstelle des Begriffes Glaubenssatz könnte man auch von Werten oder Überzeugungen reden. Es ist auch hilfreich, wenn man den Coachee darum bittet, eine Situation zu finden, in der er sein Verhalten geändert hat. Im weiteren kann man dann dieses Verhalten auf die Ebene von Glaubenssätzen bringen. Bei dem Begriff Ressource bietet es sich an Beispielbegriffe wie Liebe, Anerkennung usw. zu erwähnen. Dann fällt es den Coachees einfacher, eigene Ressourcen zu benennen.

Eine weitere Schwierigkeit kann sich beim Finden des Glaubenssatzes ergeben. Wie aus dem Fallbeispiel 1 deutlich wird, hat es sehr lange gedauert bis der eigentliche Glaubenssatz zu Tage trat. Es fing an mit: „Ich bin nicht intelligent genug!“. Dieser Satz änderte sich dann weiter von: „Ich bin nicht belesen genug!“ zu „Ich bin nicht wissbegierig genug!“. Da sich, wie die Probandin selbst feststellte, der Glaubenssatz zu ihrer Verwunderung aufweichte, ent-

stand bei ihr Widerstand. Sie erklärte, dass ein negativer Glaubenssatz wie: „Ich bin nicht belesen genug!“ ihre Persönlichkeit stabilisiert. Sie meinte damit, dass es gut für sie ist, nicht intelligenter als ihre Eltern zu sein. An diesem Punkt wurde die Probandin dann abgeholt.

5. Anhang

Fallbeispiel 1

- Dieses Fallbeispiel basiert auf einer Tonaufnahme. Es wurde das gesamte Interview transkribiert.

B: Finde einen Glaubenssatz, den du gerne verändern möchtest und der dir Stress macht.

A: Ich bin nicht intelligent genug!

B: Du glaubst also von Dir, dass du nicht intelligent genug bist!

A: Ja, dass das immer ein bisschen peinlich ist.

B: Was daran ist peinlich? Die Idee, dass du nicht intelligent genug bist?

A: Hmm, das mir das alle an der Nasenspitze ansehen können!

B: Ich bin nicht intelligent genug! Beschreibe bitte mal, wo du das festgestellt hast! In welcher Situation ist dir das aufgefallen?

A: In Ausbildungssituationen immer.

B: In Ausbildungssituationen.

A: In der Schule schon, im Studium, jetzt in meiner Ausbildung. Also immer in so intellektuellen Geschichten. So zusammenhängen.

B: Hast du da eine konkrete Situation, wo du festgestellt hast, dass du da nicht intellektuell genug bist?

A: Wenn irgendwie im Seminar gefragt wird: „Kennt jemand dieses Buch?“ Und andere sagen: „Ja, habe wir schon gehört!“ Irgendwie ... Und ich davon noch nie was gehört habe.

B: Und das ist dir letztens passiert, vor kurzem?

A: Ja, bestimmt. Es kommt immer mal wieder vor. Und meistens ist es so, dass ich das noch nicht gelesen habe, irgendwie!

B: Noch nicht gelesen hast!

A: Nein!

B: Und dann denkst du: „Ich bin nicht intelligent genug!“

A: Naja, im Prinzip ist es eigentlich. Ich bin nicht belesen genug! Was ja dann fast noch mal ein Unterschied ist.

B: Jetzt stellt sich die Frage, welchen Satz wollen wir nehmen? „Ich bin nicht intelligent genug!“ oder „Ich bin nicht belesen genug!“? Welcher Satz macht mir mehr Stress? Also auch Stress, den du jetzt fühlst wenn du daran denkst.

A: Das eine hängt für mich mit dem anderen zusammen! Weil, wenn ich intelligent wäre, Intelligenz bedeutet ja auch die Wissbegierde! Dann bin ich wahrscheinlich ... also ja ... Und wenn ich sehr intelligent bin dann würde ich auch den Drang haben, mir unheimlich viel anzueignen! Selber! Und das habe ich nicht!

B: Und das hast du nicht!? ... Du hast gesagt, Intelligenz wäre auch wenn du wissbegierig wärst. Und wissbegierig bist du wenn du den Drang hast, dir viel anzueignen.

A: Selbst!

B: Selbst viel anzueignen!

A: Genau!

B: Und das bist du nicht!

A: Genau!

B: Und das macht man daran fest, dass du nicht so belesen bist!

A: Hmm, genau!

B: Welchen Satz wollen wir jetzt nehmen? „Ich bin nicht belesen genug!“, „Ich bin nicht intelligent genug!“ oder „Ich bin nicht wissbegierig genug!“? Du sagst, der eine hängt vom anderen ab ...

A: Sagen wir mal wissbegierig!

B: Du bist nicht wissbegierig genug!

A: Hmm, genau!

B: Und das macht dir auch Stress wenn du daran denkst?

A: Ja!

B: Auf einer Skala von 1-10, 1=gar kein Stress und 10=ganz viel Stress?

A: Also irgendwie habe ich mich damit ja schon abgefunden (lacht)! Also irgendwie sagen wir mal 5!

B: 5! In der Mitte sozusagen!

A: Ja!

B: Alles klar! OK! Dann würde ich dich bitten, finde mal eine positive Situation in der Vergangenheit, wo du dich verändert hast – dich positiv verändert hast! Wo du sagen wir mal vor einem Problem standest und dann dieses Problem bewältigt hast.

A: Also jetzt aber nicht in dem Bereich!

Ich habe es schon mal geschafft!

(Jien Alexander Luther 09M11)

B: Das kann in dem Bereich sein, muss aber nicht! Es kann alles Mögliche sein!

A: Denkt laut: „Wo sich was verändert hat!“

B: Also wie gesagt, kann in dem Bereich Wissbegierigkeit sein, muss es aber nicht!

A: Aber jetzt nicht Erfolge in der Analyse oder so?

B: Irgendwas, wo sagen würdest da habe ich mich verändert! – zum positiven!

A: Im Umgang mit den Kindern!

B: Im Umgang mit den Kindern! Beschreibe mal bitte. Was hat da für eine Veränderung stattgefunden?

A: Ich bin entspannter mit den geworden!

B: Entspannter!

A: Hmm!

B: In welcher Hinsicht? ... Also vielleicht findest du einfach eine Situation?

A: Mit den Kindern! Ich habe nicht mehr so einen Druck, dass die so reagieren müssen wie ich mir das vorstelle. Eine Situation ... (nachdenklich): „Warte mal!“

A: Wenn wir zusammen am Tisch sitzen habe ich das Gefühl bin ich entspannter geworden mit denen und das ich denen, dass ich irgendwie wenn die Quatsch machen oder so, dass ich dann nicht mehr genervt bin, sondern, dass ich mich dann mehr auf die einlassen kann. Also dass ich..., aber das ist nicht sehr konkret, nicht wahr? Ähm

B: Also irgendwie vielleicht eine Situation, vielleicht fällt dir eine ein aus der letzten Zeit irgendwie, letzten Woche oder so. Wo du sagst, früher hätte ich jetzt so reagiert und jetzt habe ich aber so reagiert. Braucht du irgendwas, wie ich dir helfen kann oder so?

A: Das ist, weil das so im Gefühl ist. Das ist irgendwie ...

B: Im Gefühl, und wo im Gefühl? Wenn du sagst im Gefühl. Wo findet man das bei dir? Wenn du sagen müsstest, da ist das Gefühl!

A: Im körperlichen.

B: Kann, du kannst aber auch das Gefühl beschreiben wenn du eins beschreiben kannst.

A: Hmm. Ich habe übrigens das Gefühl, ich kann mich besser in die rein versetzen. Was bestimmte Verhalten für die bedeutet und was es für mich bedeutet. So also wenn die jetzt irgendwie lachen am Tisch miteinander ..., weil irgendwie ähm habe ich das früher irgendwie gegen mich empfunden... und wenn ich das jetzt sehe dann denke ich jetzt irgendwie, die haben einfach Spaß miteinander. Das hat nicht so viel mit mir zu tun und deswegen kann ich das denen besser lassen oder kann denken, dass es für deren Leben etwas ganz anderes bedeutet oder, dass es gar nicht so böse gemeint ist. Das ist ... nicht ... sehr konkret. Ähm, OK, wir haben Kekse gebacken und F. hat umgerührt und es ging ziemlich viel von dem Mehl und von den Mandeln nebenbei. Und da wäre ich früher irgendwie total wütend geworden ..., und jetzt habe ich gesagt, dat gehört dazu und ... ja! Der hat irgendwie Spaß dabei

auch mal ein bisschen über die Strenge zu schlagen, weil ... keine Ahnung und ich mache das nachher wieder sauber!

B: Kannst du dich noch daran erinnern, wo diese Veränderung stattgefunden hat? Wie du hast ja gesagt, früher da hast du das sozusagen immer gegen dich gerichtet gefühlt und jetzt sagst du, die haben Spaß miteinander.

A: Es geht einfach darum, also was beide Situationen so verbindet ist dieses Ding, wie ist es für mein Kind, also dass ich mich mehr in die Situation, in die Perspektive meines Kindes versetzen kann und wie der das wohl sehen mag? Das für den das gar nicht den Stellenwert hat den es für mich hat. Und wann das passiert ist ... Ich würde mal sagen ..., mit der Trennung!?

B: Mit der Trennung, ok!?

A: Da bin ich entspannter geworden, weil ich nicht irgendwie mehr denke, ich müsste das ..., alle Vorstellungen von K. (Exmann) erfüllen, sondern kann meinen Stiefel so ..., also wie ich das möchte ... kann ich an Situationen herangehen und nicht irgendwie wie er das von mir erwartet, von uns erwartet wie es so funktionieren soll.

B: Jetzt ist die Frage, kriegst du da einen Glaubenssatz hin. Die Situation vor dieser Veränderung und nach dieser Veränderung?

A: „Ich bin zu ungeduldig mit meinen Kindern“ – vorher! Mein Glaubenssatz danach, ähm „Ich bin doch eine ausreichend gute Mutter!“

B: Was für eine Ressource würdest du dieser Sache geben?

A: Sag noch mal was eine Ressource ist!

B: Eine Ressource ist z.B. meinerwegen wenn du sagst: „In der Situation hatte ich ganz viel Verständnis, Liebe ... was auch immer!

A: Ok, ok hmm! In der Situation konnte ich auf mein infantiles Ich zurückgreifen!

B: Auf dein infantiles Ich zurückgreifen! Das infantile Ich, was für eine Ressource ist das?

A: Die Ressource, mich in meine Kinder hineinversetzen zu können und ... Empathie!!!

B: Empathie, alles klar! Diese Empathie, fühlst du die irgendwo? Also wenn du die Situation beim Kekse backen nimmst. F. verkleckert irgendwie was, was so ein bisschen beiseite geht, du bist da ganz entspannt ...

A: Wo ich das empf...

B: Es kann sein, dass du da was im Körper spürst, was hörst, was riechst oder ... Was auch immer. Gibt es da irgendwas wo du sagst, ja das ist da oder dort ...

A: Vielleicht hier so! (zeichnet ein breites lächeln, dass schulterbreit ist und unterhalb mit dem lächelnden Mund verbunden ist). Ein lächeln, dass sich bis in die Schultern zieht!

B: Ich würde dich jetzt bitten, noch mal in die Situation beim Kekse backen reinzugehen. Du siehst wie F. beschäftigt ist und dann kommt bei dir halt so dieses Lächeln, dass sich über die Schultern hinunter erstreckt und du empfindest so Empathie, du kannst dich in F. hineinversetzen. Und diese Ressource Empathie, nimm die doch mal mit in deinen gegenwärtigen Glaubenssatz: „Ich bin nicht wissbegierig genug!“

Ich habe es schon mal geschafft!

(Jien Alexander Luther 09M11)

A: (Lacht). Ich arme Sau! (Lacht)

B: Was passiert da? Ich bin nicht wissbegierig genug und du nimmst die Empathie mit in diesen Glaubenssatz. Oder passiert überhaupt was?

A: Hmm, passiert schon was!

B: Was passiert da (flüsternd)?

A: Ja, ich mach ja gleich!

B: Ich bin jetzt neugierig, Entschuldigung, ja ...

Kurze Pause

B: Ich bin nicht wissbegierig genug! Was macht diese Empathie ...

A: Die weicht das so ein bisschen auf! Die weicht das so ein bisschen auf! Wenn ich jetzt empathisch mit mir sein sollte würde ich denken irgendwie: „Mensch eigentlich machst du doch immer noch eine Ausbildung und wenn du nicht wissbegierig genug wärst dann würdest du das doch jetzt gar nicht machen, sondern irgendwo in der Gasse sitzen oder meine Ausbildung eben gemacht haben und fertig.

B: Wie fühlt sich dieser Satz jetzt an? Du hast vorher gesagt, auf einer Skala von 1-10 warst du bei 5. Wo bist du jetzt?

A: 4!

B: Es hat sich also um ein Punkt verbessert?

A: Ja, weil ich mich irgendwie auch immer an den Leuten messe, .. auch die ... und besonders an einem, der immer alles weiß! Das kotzt mich immer total an (lacht)! Der jedes Buch gelesen hat! ...

B: Und deshalb wissbegierig ist?

A: Ja!

B: Wissbegieriger als du!?

A: Auf jeden Fall!

B: Auf jeden Fall. Aber du hast ja deine Empathie! Dadurch fühlt sich dein Glaubenssatz nicht mehr ganz so stressig an. Ich bin nicht wissbegierig genug. Aber noch stressig!

A: Ich würde sagen dieses wissbegierig, das ist jetzt vielleicht ein bisschen blöd für dein Konzept, das weicht sich so ein bisschen auf!

B: Nein, das ist gut für mein Konzept, es soll sich aufweichen! (beide lachen) Es weicht sich also auf?

A: Ja!

B: Ich würde dich bitten, dass wir noch mal weitergehen, also noch eine andere Situation zu finden, wo du ...

Ich habe es schon mal geschafft!

(Jien Alexander Luther 09M11)

A: Ich kriege gerade einen Widerstand, merk ich!!!

B: OK, erzähl!

A: Ich will nicht, dass sich mein Glaubenssatz komplett auflöst!!!

B: Du willst nicht, dass der sich auflöst! Ist der Glaubenssatz, so stressvoll wie er jetzt ist, gut?

A: Ich glaube, der stabilisiert mich irgendwie.

B: Der stabilisiert dich auch.

A: Hmm!

B: OK, dann reden wir aber nicht über den Glaubenssatz: „Ich bin nicht wissbegierig genug!“, sondern dann reden wir über einen anderen Glaubenssatz.

A: Glaubenssätze an sich stabilisieren in jeder Hinsicht!

B: Auch negative Glaubenssätze?

A: Hmm!

B: OK, dann ist das aber ein Glaubenssatz, dass auch negative Glaubenssätze in jeder Hinsicht stabilisieren!

A: Das ist eine theoretische Annahme. Aber egal, ähm, auch, ... das Widerstände auch irgendwie ... Glaubenssätze stabilisieren die Persönlichkeit.

B: Also ist der neue Glaubenssatz: „Glaubenssätze stabilisieren die Persönlichkeit!“ Dann reden wir also jetzt über den Glaubenssatz! OK! Dann wäre aber ein Glaubenssatz: „Ich bin nicht wissbegierig genug!“ ein Glaubenssatz, der dich stabilisiert!

A: Ja!, ... Ich habe auch eine Ahnung warum!

B: Sag mal bitte!

A: Weil, wenn ich nicht besonders intelligent bin dann bin ich keine Bedrohung für meine Eltern!

B: Also wenn du nicht besonders intelligent bist, bist du keine Bedrohung für deine Eltern! ...

A: ... weil ich sie dann nicht überflügeln!

B: Das ist doch auch ein Glaubenssatz. „Wenn ich nicht intelligent genug bin, bin ich keine Bedrohung für meine Eltern.“ Können wir das mal positiv formulieren? Also: „Wenn ich intelligent genug bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern!“

A: Ja, weil ich ihnen dann zeige wie dämlich sie sind.

B: Also heißt der Satz jetzt: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern!“

A: Ja, vor allem für meinen Vater!

B: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern, vor allem für meinen Vater!“

A: Ja!

B: Alles klar! Jetzt können wir aber trotzdem noch mal diese Keksbäcksituation nehmen und diese Empathie. Du müsstest dich jetzt .. Ich würde dich bitten, dich da noch mal hineinzuversetzen. F. backt. Rührt die Schüssel, der rührt das Mehl, die Mandeln, das Salz und den Zucker zusammen – damit es schön homogen ist und dabei geht was über den Rand. Du lächelst, das zieht sich bis zu den Schultern runter und empfindest Empathie – kannst dich in ihn hineinversetzen.

A: Ja! Das es für ihn doll ist, auch noch die mehligten Hände an sich abzuwischen ...

B: Diese Ressource Empathie – geh mal damit in den Glaubenssatz: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern, vor allem für meinen Vater!“ Was passiert dann (leise – mit dem Glaubenssatz, Empathie)?

A: Augenblick Geduld!

B: Ich habe ja Wein!

A: Du hast mich nicht gefragt, wie stressig dieser Glaubenssatz für mich ist!

B: Habe ich vergessen!

A: Der ist ziemlich stressig für mich.

B: 8,9,10?

A: 8!

B: So eine Schleife musste ich bis jetzt noch nicht fahren, deswegen habe ich es vergessen!

A: Ich würde mal sagen, es wird ähm ... ich kriege so ein bisschen Rückendeckung. Nicht das es für mich weniger stressend wäre, aber ich habe irgendwie das Gefühl, diese Empathie macht, dass mir bewusst wird, wie fesselnd und bedrohlich dieser Gedanke ist!

B: Durch die Empathie empfindest du diesen Gedanken erst!

A: Ja, dass ich irgendwie denke, was für eine äußere Bremse habe ich da eigentlich in mir! Und es macht das schon ein bisschen weniger ... kann ich doch sagen ... ist doch ein bisschen weniger bedrohlich, weil ich denke, dass ich so ein bisschen mehr auf meiner Seite bin damit... und vielleicht doch damit, mit dieser Empathie für mich ein bisschen doch wage ein Tick intelligenter sein zu dürfen (grinst leicht).

B: Also hat dieser Satz: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern, vor allem für meinen Vater!“ nicht mehr ganz die Kraft von ursprünglich?!

A: Also eine Bedrohung bin ich definitiv für meine Eltern damit ... also es wird sich auch nicht ändern...

B: Die Frage ist nur wie stressvoll der Satz für dich ist.

A: Genau! Und deswegen denke ich ... dadurch, dass ich diese Rückendeckung habe, dass ich mit mir empathisch bin und denke, Mensch du hast aber eine ganz schöne Bürde zu tragen, ... dass ich denke OK, damit müssen die vielleicht klarkommen und nicht ich. Und deswegen wird das gleich ein bisschen weniger ... stressig.

B: Wo würde dann das weniger jetzt ungefähr liegen? Bei 7,9 oder 7?

A: (Grinst) Bei 7!

B: Bei 7!

A: Hmm, bei 7!

B: Dann würde ich dich bitten, finde eine weitere Situation aus deiner Vergangenheit, die du für dich so bewältigt hast. Wo du sagst, da hat sich was verändert! Es kann wie gesagt eine sein, die mit deinen Eltern zu tun hat, es muss aber nicht.

A: Also mit meiner Mutter. Ich habe ihre, ähm ... ich konnte mich nicht gegen die Projektion ihrer Wut abgrenzen. Ist furchtbar wa? Wenn das so ... irgendwie ist das so kompliziert oder? ... Ja genau, früher war das nämlich so, dass sie al ihre Wut in mich projiziert hat und ich das in ... Oh Gott, ich kann das nicht anders aussprechen ... in projektiver Identifizierung agiert ... habe. Also sie hat ihre Wut in mich reingelegt, ich habe es aber gar nicht gemerkt, dass sie es in mich reinlegt, ich habe nur Wut verspürt und wurde wütend. Und jetzt ist es mittlerweile so, dass ich das merke, dass es eigentlich ihre Wut ist, ich sage nee, nee, das ist deins und ich bleibe ruhig und sie wird wütend. Und ich bin aber deswegen ganz ruhig ... und so habe ich mich verändert.

B: Hast du mal eine klassische Situation dafür? Vielleicht ...

A: Ja, sie ähm sie lästert über jemanden auf der Straße, ich sage och du, das ist mir jetzt aber echt ein bisschen viel und sie wird wütend, weil ich ihr ähm, ihr Manko aufgezeigt hab, sie wird vorwurfsvoll und sagt, bei dir ist es doch auch so und äh ... was ich mir eigentlich anmaße und äh dann werde ich wütend, dass sie mich äh ... oder ich kriege ihre ganze Anspannung mit und äh kann nicht sagen ... oder konnte damals nicht sagen ... äh ... keine Ahnung äh oder ich bin in dem Augenblick verbittert. Ich glaube ich habe einfach nur ihre ganze Anspannung mitgekriegt, ihre, ihre, diese Aggression und bin dann irgendwie ... hab so eine ganz ... habe das aufgestaut, aufgestaut, aufgestaut und irgendwann bin ich geplatzt und hab ihr das in einer anderen Situation voll zurückgegeben. Und dann war es so gar nicht mehr nachvollziehbar, warum ist es eigentlich passiert? Und jetzt ist es so auch in so einer Situation gewesen ... habe ich ihr gesagt ... das ist was ganz anderes und äh oder wenn man mal sagt ... äh ... keine Ahnung ... der sieht aber ungewöhnlich aus oder irgendwie so ... und gar nicht so mit einer Abwertung da rein geht ähm und dann sagt ähm ... also ich hatte, hatte hab ihr gesagt, wieso das fand ich irgendwie zu viel, und auch für die Kinder zu viel, die das alles mitgekriegt haben und ähm, hab da eine ganz klare innere Position gehabt und da ist sie total wütend geworden, aufgestanden und gesagt sie fährt. Dann habe ich gesagt: „OK, dann musst du fahren!“

B: Wann war das?

A: Das war vor einem $\frac{3}{4}$ Jahr.

B: Das war so eine Situation, wo das passiert ist!

A: Hmm! Das ist keine konkrete Situation, ne? Ich bin immer so abstrakt!

B: Ne, ne das ist schon verständlich! Jedenfalls für mich!

A: Oder zum Beispiel..., dass ich nicht mehr so viel Wut projiziere.

B: Lass uns mal bei dem Beispiel bleiben, dass deine Mutter so viel Wut in dich projiziert hat und du das nicht mitbekommen hast. Irgendwann bist du dann vor angestauter Wut ... explodiert!

A: Explodiert!

B: Und keiner konnte so richtig nachvollziehen, woher das kommt!

A: Genau!

B: Diese Veränderung, die stattgefunden hat ... Das du eben sagen kannst, ähm ...OK, das ist dein Ding, nicht mein Problem! Weil du hast da irgendwie Wut in mich hineinprojiziert und damit umzugehen ist jetzt deine Sache. Wo hast du das gespürt, diese Veränderung?

A: Vorne, hier am Brustbein!

B: Und wie hast du es da gespürt? Was für ein Gefühl ist das?

A: Wie ein Schild! Wie ein Schild, dass beschützt! Irgendwie ... vor dieser Projektion eben! Und auch so ein ganz klarer Blick.

B: Klarer Blick, hmm! Was würdest du sagen, was für eine Ressource du in diesem Moment hattest?

A: Es war auch ein bisschen Empathie, auch ... um mich zu ... äh einfach auch um zu merken, wie wütend sie jetzt ist und auch die Fähigkeit zur Abgrenzung, zu unterscheiden, dass ist ihrs und das ist meins! Und auch ähm eine Stärke Wut auszuhalten und auch den Mut es zu sagen, nee dit is jetzt nicht meins, das musst du jetzt wirklich für dich antragen...

B: Empathie, Fähigkeit zur Abgrenzung und den Mut es auszuhalten! Welche von den 3 Ressourcen, wenn du dich für eine entscheiden müsstest, wäre DIE Ressource für die Situation? Es können alle 3 sein aber vielleicht gibt es eine, die besonders hervorsticht.

A: Ich finde, das schwierigste dabei war der Mut es auszuhalten!

B: Wenn du diesen Mut jetzt nimmst – den Mut es auszuhalten – und in den ursprünglichen Glaubenssatz gehst: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine Bedrohung für meine Eltern, vor allem für meinen Vater!“ Was macht dann diese Ressource – Mut es auszuhalten?

A: Ich kann, ich habe den Mut auch über die Schwelle rüberzugehen. Du bist so gut!

(erleichtertes, frohes Lachen!)

A: Es passt absolut, man muss mutig sein, um seine Eltern bei sich zu lassen und auch ihnen auch ihre Grenzen ... in ihrer Begrenztheit zu lassen und nicht verantwortlich zu sein für deren Begrenztheit. Um dann zu sagen ok, ihr habt das aus eurem Leben gemacht und ich möchte mehr. Oder, ich möchte darüber hinausgehen. Und den Mut haben wirklich ... ja im Prinzip als ... oder vorher wenn ich nicht so intelligent war und nicht ähm, dann bin ich immer als Referenz äh, dann fühlen die sich immer supergut. Weil ich ja nicht so intelligent bin, wenn ich aber irgendwie jetzt denke ähm ... ich mach was aus meinem Leben und ... erkläre irgendwelche Sphären, wo die im Leben nicht hinkommen werden dann bin ich als Referenz, im Vergleich zu ihnen, was sie immer getan haben, eine Bedrohung. Weil sie dann merken, ok, dass hat mein Vater auch gemerkt, der hat mir auch gesagt: „Ja so intelligent wie du bin

ich nicht!“ Und ist kein ähm ja ganz mini geworden. Und das auszuhalten, diese Insuffizienz-
gefühle meiner Eltern auszuhalten ... dazu braucht es Mut. (Atmet tief durch) Genau!

B: Auf einer Skala von 1-10? Wo liegt jetzt dieser Glaubenssatz: „Wenn ich intelligent bin bin
ich eine Bedrohung für meine Eltern, vor allem für meinen Vater!“

A: 3! Ich denke gerade so, mit meiner Empathie kann ich auch diese Trauer tragen oder
kann auch Trauer mitmachen. Aber ähm, es bedeutet für mich nicht mehr, dass ich das un-
bedingt vermeiden muss. ... Können wir jetzt jeden Abend machen, find ich gut!

B: Es ist also sowohl Empathie als auch Mut es auszuhalten?!

A: Ja! Beide zusammen, die wirken zusammen.

B: Beide zusammen helfen dir diesen Glaubenssatz: „Wenn ich intelligent bin, bin ich eine
Bedrohung für meine Eltern, vor allem für meinen Vater!“ zu bewältigen!

A: Ja, helfen mir!

B: Danke!

Fallbeispiel 2

*- Dieses Fallbeispiel basiert auf handschriftlichen Aufzeichnungen. Die Inhalte, die als be-
deutend erachtet wurden, sind mit dem Coachee abgestimmt worden.*

B: Finde einen Glaubenssatz, den du gerne verändern möchtest und der dir Stress macht.
Beschreibe kurz die Situation und fühle da noch mal richtig rein.

A: Glaubenssatz: „Bevor ich meine Tage kriege bin ich gedämpft!“
“Ich bin dann nah am Wasser gebaut oder aggressiv. Ich weiß auch nicht, was es ist aber
irgendwie stimmt dann manchmal was nicht.“ ...

B: Auf einer Skala von 1 (=kein Stress) bis 10 (=ganz viel Stress) wo befindest du dich da?

A: Bei 6!

B: Beschreibe mal die Situation genauer! Was fühlst, hörst, riechst, siehst oder schmeckst du
da.

A: „Das fühle ich so hier (zeigt auf die Schläfen) und auch hier an den Augen. Irgendwie bin
ich dann zu. Es ist so im Kopf. Ich bin die ganze Zeit am Nachdenken. Ich denke dann z.B.
der oder die kann mich nicht leiden. Der/die steht erst bei mir und geht dann zu einem ande-
ren, ohne mit mir zu reden. Ich weiß, dass das Blödsinn ist aber ich denke das dann so. Das
kann sich am nächsten Tag dann auch schon wieder erledigt haben. ...“

B: Finde eine Situation aus deiner Vergangenheit, in der du dein Handeln/Denken/ Glau-
benssatz verändert hast. Denke bitte an eine Veränderung in deinem Leben, die du als er-
folgreich bezeichnest. Es muss nichts mit dem gegenwärtigen Glaubenssatz zu tun haben,
es kann.

A: Beim vorletzten mal als ich meine Tage hatte war ich nicht gedämpft. Da war es anders.

B: Was war da anders?

A: Da waren wir zum Frühstück mit einem befreundeten Paar verabredet. Darauf hatte ich mich richtig gefreut. Da haben mich dann meine Tage überrascht.

B: Wie haben deine Tage dich überrascht?

A: Ich habe meinen Kalender schlampig geführt und auch nicht daran gedacht. Da war ich dann nicht gedämpft.

B: Du hast dich auf das Frühstück gefreut und wurdest überrascht. Wo hast du das gefühlt?

A: Hier so (zeigt entlang der Außenseite der Schulterblätter)!

B: Welche Ressource hattest du in der Situation?

A: Unbedarf sein!

B: Spüre noch mal an der Außenseite deiner Schulterblätter wie du dich auf das Frühstück gefreut hast, von deinen Tagen überrascht wurdest und nimm deine Ressource „Unbedarf sein“ mit in deinen gegenwärtigen Glaubenssatz „Bevor ich meine Tage kriege bin ich gedämpft!“. Was passiert jetzt?

A: Eigentlich ist es schön, so unbedarf zu sein.

B: Was genau meinst du damit?

A: Es ist schön, so unbedarf seine Tage bekommen zu können. Dann bin ich auch nicht gedämpft.

B: Wie fühlt sich das an? Wo spürst du das?

...

B: Auf einer Skala von 1 (=kein Stress) bis 10 (=ganz viel Stress) wo befindest du dich jetzt?

A: Bei 4!

B: Finde eine weitere Situation aus deiner Vergangenheit, in der eine erfolgreiche Veränderung stattgefunden hat.

A: Heute hat mich mein Kollege angerufen und mir mitgeteilt, dass er krank ist. Dadurch mussten Termine abgesagt bzw. verschoben werden. Das hat mich total genervt. Ich hatte einfach keine Lust, seine Termine zu übernehmen, weil ich heute nicht mehr arbeiten wollte.

B: Wie hast du die Situation gerettet?

A: Ich habe alle Kunden angerufen und abgesagt oder verschoben. Dann habe ich einem anderen Kollegen noch eine SMS mit der Telefonnummer von einem Kunden geschickt, damit er ihm absagen kann. Als ich das dann alles erledigt hatte war ich froh, alles erledigt zu haben. Außerdem habe ich mich dann darauf gefreut, zwei Kunden zu sehen, die ich lange nicht mehr gesehen habe, weil die immer bei meinem kranken Kollegen einen Termin hatten. Es war schon interessant zu sehen, wie es denen so geht.

B: Was hast du gefühlt?

A: Ich war stolz als ich alles erledigt hatte.

Ich habe es schon mal geschafft!

(Jien Alexander Luther 09M11)

B: Wo hast du das gefühlt?

A: Hier (zeigt mit den Daumen unter die Achselhöhlen).

B: Welche Ressource hattest du in der Situation?

A: Organisieren können, nicht aufgeben, dranbleiben, Vorfreude auf Patienten, Neugier, Gelassenheit.

B: Welche Ressource bzw. welche Ressourcen beschreiben die Situation am besten!

A: Gelassenheit!

B: Spüre noch mal an den Achselhöhlen wie stolz du warst, alles erledigt zu haben und nimm deine Ressource „Gelassenheit“ mit in deinen gegenwärtigen Glaubenssatz „Bevor ich meine Tage kriege bin ich gedämpft!“. Was passiert jetzt?

A: Ich kann gelassen gedämpft sein!

B: Auf einer Skala von 1 (=kein Stress) bis 10 (=ganz viel Stress) wo befindest du dich da?

A: Bei 3!

B: Finde eine letzte Situation aus deiner Vergangenheit, in der eine erfolgreiche Veränderung stattgefunden hat.

A: Ich bin irgendwann nach Hause gekommen und war total verzweifelt, weil die Wohnung nicht aufgeräumt war. Daraufhin habe ich meinen Partner angeheult und mich darüber beklagt. Er hat mich dann in die Arme genommen. Mein Kind ist gleich in ihr Zimmer gerannt und es aufgeräumt. Ich war so wütend, dass ich geheult und geschrien habe.

B: Wo hast du das gefühlt?

A: Zeigt Magen-Darm-Gegend.

B: Welche Ressource hattest du in dieser Situation?

A: Gefühle zeigen, sagen was stört!

B: Spüre noch mal in deiner Magen-Darm-Gegend nach und nimm deine Ressourcen „Gefühle zeigen! und Sagen was stört!“ mit in deinen gegenwärtigen Glaubenssatz „Bevor ich meine Tage kriege bin ich gedämpft!“. Was passiert jetzt?

A: Es ist total in Ordnung, Gefühle zu zeigen! Und, Sagen was stört! Das mache ich gerade mit dir.

B: Auf einer Skala von 1 (=kein Stress) bis 10 (=ganz viel Stress) wo befindest du dich da?

A: Bei 2!

B: Welcher Glaubenssatz passt jetzt besser / ist wahrer?

1. Eigentlich ist es schön, so unbedarft zu sein.
2. Ich kann gelassen gedämpft sein!

Ich habe es schon mal geschafft!

(Jien Alexander Luther 09M11)

3. Es ist total in Ordnung, Gefühle zu zeigen! Und, Sagen was stört! Das mache ich gerade mit dir.

A: Nummer 2: Ich kann gelassen gedämpft sein! GELASSENHEIT!!!

B: Finde einen Anker für GELASSENHEIT!

B für A: Massage (15min.)!

B: Danke!