

# Erreichen des Wohlfühlgewichtes durch Glaubenssatzveränderung



## Übersicht

Einleitung

Format

1. Gewichts-Timeline im Diagramm
2. Finden des bestmöglichen Wohlfühlpunktes zur Ressourcenarbeit
3. Finden des niedrigsten Wohlfühlpunktes zur Arbeit mit den einschränkenden Glaubenssätzen
4. Hinterfragen des Glaubenssatzes mit Hilfe von The Work
5. Ziellarbeit als Future Pace
6. Ökocheck

Zusatzblatt

## **Einleitung**

Ich habe das Thema Gewicht & Wohlfühlen gewählt, da mein Fokus schon seit Jahren auf diesem Thema ist. Zusätzlich komme ich im Beruf mit dem Thema „Gewicht zu reduzieren“ immer mehr in Berührung. Ich stelle fest, dass es bei den Patienten einschränkende Glaubenssätze aller Art sind, die sie davon abhalten, ihr Wohlfühlgewicht zu erlangen.

Meiner Meinung nach kann jeder durch das Auflösen seiner einschränkenden Glaubenssätze zu seinem Wohlfühlgewicht kommen.

Das Ziel der Arbeit ist das Finden & Erreichen des persönlichen Wohlfühlgewichtes.

Das Format ist folgendermaßen aufgebaut:

Anhand der Gewichts-Timeline wird der höchste und niedrigste Wohlfühlpunkt eingetragen. Das Gefühl des höchsten Punktes wird geankert und mit Ressourcen versorgt. Der niedrigste Wohlfühlpunkt ist ein Indiz für die einschränkenden Glaubenssätze. Diese werden mit Hilfe von The Work bearbeitet. Idealerweise haben sich die Glaubenssätze die den Klienten daran hindern sein Zielgewicht zu erreichen, aufgelöst. Anschließend trägt der Klient sein persönlich formuliertes Ziel im Diagramm ein. Mit der Zielarbeit wird dieses überprüft und die geeignete Motivation sichergestellt.

## **Kurze Beschreibung der Testperson (reales Fallbeispiel)**

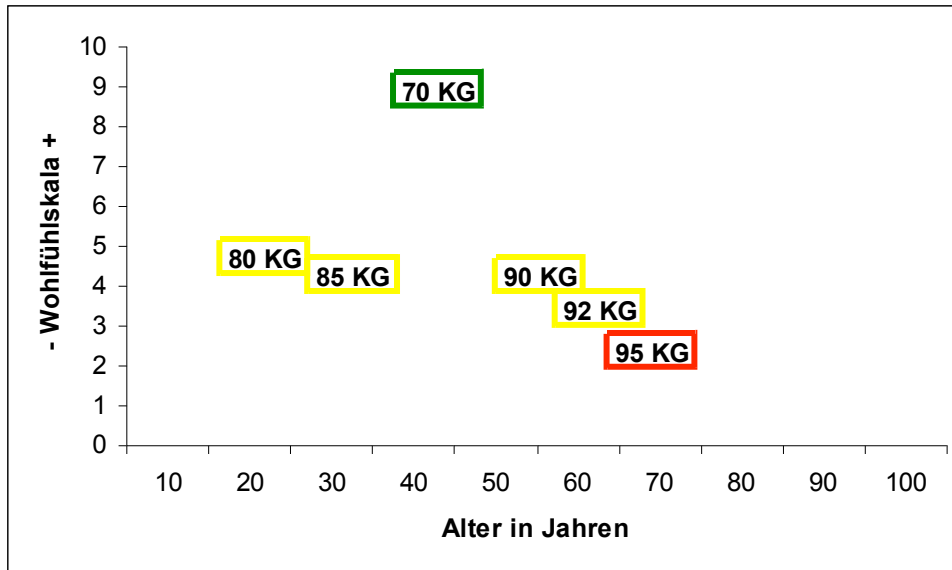
Die Testperson ist ca. 70 Jahre alt. In ihrem bisherigen Leben hatte sie, wie sie von sich sagt, schon immer ein schlechtes Verhältnis zu ihrem Gewicht und Körper. Es hat sich aber anhand der Gewichts-Timeline im Diagramm gezeigt, dass Erinnerungen wiederkamen, die des Öfteren ein gutes Verhältnis zu ihrem Gewicht/Körper zeigten.

# Format

## 1. Zeichnen der Gewichts-Timeline

Person „A“ zeichnet in ein Diagramm eine“ Gewichts-Timeline“. Dies ist zum Herausfinden, ob es in dem bisherigem Leben der Person einen Zeitraum gab, wo „A“ sich mit ihrem Gewicht wohlfühlt hat. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Gewichtszunahme und Unwohlsein?

Beispieldiagramm der Testperson



Meine Vorannahme:

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Gewichtszunahme und Unwohlsein.

## 2. Finden des bestmöglichen (grün) Wohlfühlpunktes zur Ressourcenarbeit

Wählen des bestmöglichen Zeitpunktes ( Lebensjahr) im Diagramm mit höchstem Wohlfühlfaktor (erinnert).

<ul style="list-style-type: none"> <li>- „A“ wird darin unterstützt (mittels VAKOG) sich in diesen Zeitpunkt hineinzuzuassoziiieren.</li> <li>- Abfragen der logischen Ebenen.</li> </ul>	<p><i>Was war zu diesem Zeitpunkt anders? Wie war die Lebenssituation, das Ess- und Bewegungsverhalten zu dieser Zeit? Wie siehst Du Dich, wie fühlst Du Dich, was denkst Du über Dich, wie verhältst Du Dich, welche Fähigkeiten hast Du, was glaubst Du über Dich, wer Du bist?</i></p>
---	---

Identifizieren und anschließendes Ankern der Ressourcen die zu der Zeit des bestmöglichen Wohlfühlens da waren.

Die Ressourcen werden geankert, um das gute Gefühl als Unterstützung für das weitere Vorgehen zu manifestieren.

Meine Vorannahme:

Jeder Mensch hat in seinem Leben einen Zeitraum, in dem er sich mit seinem Gewicht und Körper wohlfühlt hat.

### **3. Finden des niedrigsten (rot) Wohlfühlpunktes zur Arbeit mit den einschränkenden Glaubenssätzen**

Der niedrigste Wohlfühlpunkt wird genommen, um Glaubenssätze herauszufiltern, die für die Testperson bisher hinderlich waren, ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen.

„A“ wird nach Überzeugungen gefragt, die ihn in seinem Unwohlsein halten.	<i>Was glaubst du über dich?          Wie fühlst du dich? Wie ist dein Verhalten?, Was möchtest du ändern?          Was hindert dich, das zu erreichen?            ...und das bedeutet?</i>
---	---

### **3a. Priorisieren der einschränkenden GS**

A wird gebeten auf einer Skala von eins bis zehn die GS zu priorisieren. Die Priorisierung dient dazu, den prägnantesten Glaubenssatz herauszufinden.

Priorität der Glaubenssätze	<i>Es macht keinen Spass (Skala: 6)          Ich bin mir nicht wichtig. (7)          Ich esse zu gerne (5)          Ich will mir nichts verbieten (4)          Ich habe keinen Ehrgeiz abzunehmen (9)          .....</i>
-----------------------------	--

### **4. Hinterfragen des Glaubenssatzes (Prio. 1) mit Hilfe von The Work**

The Work dient an dieser Stelle des Formats zum Hinterfragen des Glaubenssatzes und die einschränkenden Wahrnehmungen umzukehren.

Beispielsatz mit der Prio 1 der Testperson:

A hat den Glaubenssatz „*Ich habe keinen Ehrgeiz um abzunehmen*“.

Testperson durch The Work führen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ist der Gedanke wahr, dass....</i></li> <li>- <i>Kannst du absolut sicher sein, dass....</i></li> <li>- <i>Wie reagierst du auf den Gedanken...?</i></li> <li>- <i>Wer wärest du ohne diesen Gedanken....?</i></li> </ul> <p><i>Umkehrung der Aussage „Ich habe keinen Ehrgeiz abzunehmen“</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ich habe Ehrgeiz ( finden dreier Beispielsituationen)</i></li> <li>- <i>Ich habe keinen Ehrgeiz zuzunehmen ( Beispiele)</i></li> <li>- <i>Ich habe keine Gelassenheit abzunehmen ( Beispiele)</i></li> </ul>
-----------------------------------	---

Mit den Beispielen zu den Umkehrungen wird oft ein „Aha-Erlebnis“ ausgelöst. Im Fall der Testperson wurde ihr, anhand der Umkehrung „Ich hab Ehrgeiz“ und der Beispiele dazu, deutlich dass sie in ihrem bisherigen Leben viel Ehrgeiz bewiesen hat.

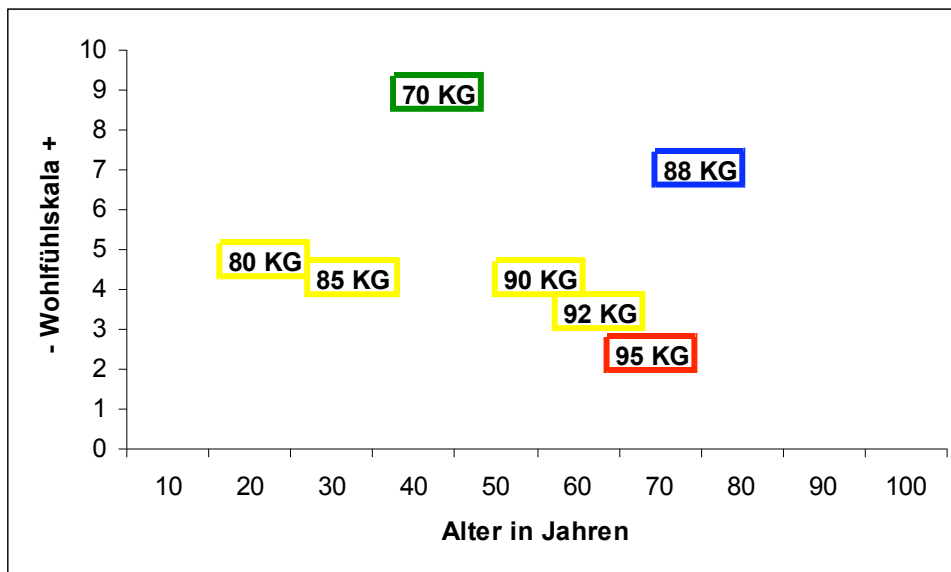
### 5. Zielarbeit als Future Pace

Mit den erlebten Umkehrungen und den Ressourcen des geankerten Wohlgefühls wird die Zielarbeit eingeleitet.

Der Satz „Ich habe Ehrgeiz“ wird mit dem geankerten Ressourcenzustand verknüpft.	<p><i>Wozu hat „A“ seinen Ehrgeiz?</i>  <i>Was ist das Zielgewicht?</i>  <i>Wann will „A“ das Zielgewicht erreichen?</i></p>
--	--

Das Zielgewicht (**blau**) wird in das Diagramm eingetragen. Dadurch hat die Testperson zusätzlich noch eine visuelle Unterstützung.

Beispieldiagramm der Testperson mit Zielgewicht



Weiterführen der Zielarbeit mit „Als-Ob-Rahmen“, um ggf. Einschränkungen im Erreichen des Ziels aufzudecken. Wichtig ist, herauszufinden, ob die Motivation external oder internal ist.

*Meine Vorannahme:*

*Externale Motivation ist nicht ausreichend für eine nachhaltige Veränderung.*

Abfragen der log. Ebenen, VAKOG Submodalitäten	<p><i>Stell dir vor, Du hast Dein Ziel erreicht...</i></p> <p><i>Wie fühlst du dich?</i>  <i>Wie würde ich die Veränderung bemerken?</i>  <i>Wie würden andere deine Veränderung bemerken?</i></p>
Herausfinden ob die Motivation extern oder intern besteht	<p><i>Was ist Deine Motivation?</i>  <i>Was willst Du erreichen? Und Wozu?</i></p>
Bei externaler Motivation	<p><i>Was wäre eine Motivation von dir?</i>  <i>heraus, wo keine andere Person involviert ist?</i>  <i>Was wäre ein Motivation, die Du selber erreichen könntest?</i></p>

Bei internaler Motivation	A hat sein Ziel formuliert und die geeignete Motivation herausgefunden, weiteres Vorgehen mit anschließendem Ökocheck.
---------------------------	--

## **6. Ökocheck**

Ist das Ziel für A jetzt selbstständig erreichbar?

Gibt es etwas, was noch hinderlich sein könnte?

Wenn eine Inkongruenz besteht, könnte ein weiteres Vorgehen mit „The Work“ oder eine weitere Ziellarbeit durchgeführt werden.

### **3. Zusatzblatt**

a)

#### NLP Grundannahmen

1. Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen.
2. Geist und Körper ist ein wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern.

#### Meine Vorannahme:

1. Durch eine Glaubenssatzhinterfragung ist es möglich viele der einschränkende GS aufzudecken und durch das Format zu bearbeiten. Somit kann ein Bewußtseinswandel erzeugt werden, der zur Stärkung der Motivation um das Ziel zu erreichen nötig ist.
2. Jeder Mensch hatte in seinem Leben einen Zeitraum wo er sich mit seinem Gewicht wohlfühlt hat.
3. Externale Motivationen sind nicht ausreichend für nachhaltige Veränderungen. Nur internale Motivationen, die von innen heraus kommen, können nachhaltig verändern.

b.)

c.)

1. A bekommt keinen Zugang zu seinen Gefühlen:
  - Herausfinden auf welchen Sinneskanälen A reagiert.
  - VAKOG
  - Tranceinduktion
2. A findet nur externale Motivationen
  - The Work