

Was sind Glaubenssätze?

„Sobald du dir vertraust, sobald weißt du zu leben.“¹ Entwickeln Sie ein Gefühl für limitierende und absolute Glaubenssätze. „Ist das nun ein Glaubenssatz oder nicht?“ werde ich oft gefragt. Glaubenssätze sind Aussagen, von denen wir glauben, dass sie auf uns zutreffen. Ein limitierender Glaubenssatz ist eine Wenn-dann-Verknüpfung. Erst wenn ich den Job habe, dann ziehe ich um. Wir haben auch Glaubenssätze in Bezug auf andere Menschen. Das was wir über jemanden glauben, hat ebenso Macht in uns und über andere. Glaubenssätze werden oft von irrationalen bis entpersonalisierten Aussagen durchzogen: „Ich bin ein Schwein!“, „Ich bin nicht in meinem Körper!“, „Ich bin tollpatschig“, „Ich gebe immer nach!“, „Ich habe nie Zeit!“, „Ich habe Angst vor Erfolg!“, „Ich setze mich unter Druck!“, „Ich bin nicht gut genug!“ ... sind nur einige Beispiele von Millionen von möglichen negativen Glaubenssätzen. Wir haben in allen Lebensbereichen Glaubenssätze, die nicht selten aus einem einzigen Grundgefühl gesteuert werden. Manchmal ist es eine dominante Kernüberzeugung, der unser ganzes Handeln zugrunde liegt. Es gilt herauszufinden, welcher Glaubenssatz, dieser dominanten Kernüberzeugung zu Grunde liegt, weil er Auswirkungen auf das gesamte Glaubenssatzsystem² hat.

Menschen haben oft große Angst, ihre Potenziale zu zeigen. Sie haben Angst, erniedrigt oder ausgelacht zu werden. Die unrealistischen Überzeugungen und Annahmen sind Glaubenssätze aus der Kindheit und bleiben oft bis ins hohe Erwachsenenalter konstant. Viele Menschen brauchen deshalb im Erwachsenenalter ein neues Bewusstseinsreframing über ihre Glaubenssätze, so dass sie eine neue Initiation in ihrem Leben entwickeln können. Heute sind wir nicht mehr das wehrlose und schutzlose Kind von damals. Wir sind erwachsen und können uns wehren und wir können uns verändern. Die Angst, die uns früher im Nacken saß, kann auf der Strukturebene nachhaltig reframt werden. Wir haben die Macht unsere Glaubenssätze zu verändern. Wenn wir eine Macht haben, dann diese. Wir können heute die Menschen, die glauben, uns verletzen zu müssen, **entmachten**. Entlarven Sie heute Ihre irrationalen Glaubenssätze, die Sie zwar als Kind geschützt haben, heute aber nur noch glückhindernd sind. Fragen Sie sich doch ganz realistisch: ‚Wann wurde ich das letzte Mal tatsächlich erniedrigt oder ausgelacht wie damals als Kind? – Wann habe ich mich zum letzten Mal so wehrlos gefühlt, wie damals als Kind, als mir vielleicht gesagt wurde: *Du kannst das nicht!*‘

Heute können Sie – nur wissen Sie das auch, dass Sie es können? Wir können heute aus der Erwachsenenperspektive sagen: „Doch, ich kann das!“ Wir können uns heute wehren, wenn wir wissen wie. Wie die Elefanten bleiben die Menschen angekettet stehen, obwohl sie die Kraft hätten, sich von den Fesseln zu befreien.³ Keiner braucht sich kleinzuhalten, weil wir nicht mehr klein sind. Im Coaching lernte ich einen großen Mann (2 Meter und 2 cm) kennen. Er war 42 Jahre alt, Unternehmer, sehr erfolgreich aber er hatte gebückte Schultern. Er setzte sich ein Leben lang immer in die hinteren Reihen, damit er niemanden mit seiner Größe stört. Saß er doch mal vorne, machte er sich immer aus Rücksicht auf andere in den hinteren Reihen auf seinen Stuhl ganz klein und krumm. Dasselbe galt auch im Stehen. Mühsam lernte er, dass seine Größe richtig ist und dass er stolz auf seine Größe sein kann. Heute sitzt er auf allen Stühlen gerade und das macht ihn innerlich stark sowie auch sein Rücken wieder gerade. „*Es ist ein gutes Gefühl gerade im Leben zu stehen!*“.

¹ aus Faust (Aussage von Mephisto) von J. W. Goethe

² siehe auch Friesinger 2012, Kap. 7.1 – *Was sind unbewusste Reaktionsmuster?*

³ siehe Elefantengeschichte im Kap. 6

Im Erwachsenenalter greifen immer noch die ursprüngliche erlernten Verhaltensmuster, weil unser Gehirn alle Gefühle speichert. Menschen nähren ihre aktuellen Emotionen immer wieder aus diesem alten Schmerz und schaffen es dadurch nicht, aus der Negativspirale auszubrechen. Dabei hätten sie aus der Erwachsenenperspektive heute die Kraft dazu. Sicherlich scheint es für viele nicht einfach zu sein, ein rigides Schutz- oder Abhängigkeitsmuster loszulassen. Doch so lange sie denken, dass es nicht einfach ist, wird es auch nicht einfach sein. Sie brauchen zunächst ein Bewusstseinsreframing:

Heute können Sie sich wehren.

Sie haben die Wahl, Dinge auch anders zu denken.

Es ist leicht loszulassen. Die Menschen können ein Bewusstsein entwickeln, dass sie heute erwachsen sind, und dass sie trotz ihren schon bewussten rigiden Mustern, es möglich ist, ein neues Denken und Fühlen zu erzeugen.

Werden wir heute als erwachsene Person ausgelacht, fühlen wir doch anders als damals, als wir noch kleine wehrlose Kinder waren, weil wir im Laufe der Zeit Strategien entwickelt haben, wie wir uns argumentativ schützen können. Als Kind hatten wir keinen Schutzraum. Heute haben wir mehr Spielraum und sind weniger hilflos. Manche Situationen können wir heute auch mit etwas mehr Humor nehmen, weil viele Situationen **oft zu ernst** betrachtet werden. Wie wir etwas interpretieren, hat wiederum viel mit unseren Glaubenssätzen zu tun. Über sich selbst lachen zu können, ist eine selbstbewusste Fähigkeit. „*Ich kann nicht alles und bin manchmal ungeschickt, na und?*“ Auch dieser Glaubenssatz ist ein Glaubenssatz und ein entlastender noch dazu. Mit einer lockeren Fehlerkultur, gehen Sie anders mit sich selbst um, wenn andere lachen. Lachen Sie einfach mit. Sollten Sie sich jedoch stark verletzt fühlen, dann können Sie im Selbsteinfühlungsprozess klären, wie es Ihnen geht, wenn jemand Sie auslacht. Sind Sie kein lustiger oder schlagfertiger Typ, dann können Sie die Situation später, und diesmal vorbereitet, aufgreifen und die betreffende(n) Person(en) zur Rede stellen. Auf diese Weise können Sie wertschätzend ausdrücken, was Sie verletzte. Durch das Acht-Räume-Modell⁴ der *Inklusiven Kommunikation* finden Sie heraus, was auch in den anderen vorgegangen ist, als sie den Drang hatten Sie auszulachen. Was war das Motiv? Wir erkennen den feinen Unterschied zwischen dem, was jemand tut und dem, was ihn motiviert. Dies führt dazu, dass wir wieder in Verbindung mit uns selbst und mit den anderen kommen.⁵

Die Geschichte einer bewegenden Glaubenssatzänderung

Gundula, 67 J., pensionierte Lehrerin, erzählte mir, ihr Vater hätte ihr als Kind verboten, vor anderen Menschen zu weinen; er hatte ihr eingeimpft, es sei peinlich, Gefühle zu zeigen. Sie hatte folgende dominante negative Glaubenssätze:

„*Ich darf nicht weinen und schon gar nicht auf Beerdigungen.*“

„*Weinen ist peinlich und ein Zeichen von Schwäche.*“

„*Ich muss stark sein und darf anderen meine Gefühle nicht zeigen.*“

„*Wenn es irgendwo gesellschaftlich erlaubt ist, zu weinen, dann ohne Zweifel auf Beerdigungen. – Wo denn sonst, wenn nicht dort?*“, entgegnete ich ihr. Durch meine konträre Haltung ankerte ich ihre inneren Bilder und Glaubenssätze neu. Das Bewusstseinsreframing fiel gefühlsbewusster aus: „*Auf*

⁴ siehe Friesinger 2012, Theoriebuch, Kap. 4.1.4 – *Das Acht-Räume Modell der Inklusiven Kommunikation*

⁵ vgl. *Die Inklusiven Kommunikation* in Friesinger 2012, Theoriebuch, Kap. 4.1

Beerdigungen zu weinen, ist richtig. Ich ehre diesen Menschen durch meine Traurigkeit, weil er von uns gegangen ist. Es ist gut und richtig zu weinen. Weinen ist ein Zeichen von Stärke. Es ist richtig zu weinen!“ Der alte paradoxe Glaubenssatz belastete sie schon ihr ganzes Leben lang. Nie weinte sie vor Menschen. Sie konnte bei der Beerdigung ihrer beiden Brüder nicht weinen, weil sie der festen Überzeugung war, vor anderen stark sein zu müssen. Sie konnte ihre beste Freundin am Abend vor deren Tod nicht im Krankenhaus besuchen, weil sie große Angst davor hatte, dass sie ihre Tränen nicht zurückhalten konnte: „Das geht doch nicht! Ich kann doch nicht vor ihr weinen. Deshalb bin ich zu Hause geblieben, und nun mache ich mir große Vorwürfe!“, erklärte sie mir. Es zermürbte sie, weil sie aus dieser Angst heraus, sich von ihrer Freundin nicht verabschiedet hatte. Durch meine gegenteilige empathische Anteilnahme: „Es ist richtig zu weinen!“, löste sich ihr der lebenslange unechte Widerstand und sie fing zum ersten Mal in ihrem Leben herzergreifend vor einem anderen Menschen an zu weinen. Diese Geschichte bewegte mich so sehr, dass ich mit ihr mitweinte.

Am Anfang des Coachings hatte Gundula harte Züge und eine feste Körperspannung; ihre Bewegungen waren eckig und hektisch. Nachdem sie sich ausgeweint hatte, hatte sie wunderbare entspannte Gesichtszüge und sie lachte und weinte gleichzeitig vor Freude. Wir überlegten, wie sie ihr „Versagensgefühl“ gegenüber ihrer verstorbenen Freundin wieder gut machen könne. „Hast Du eine Idee?“, fragte ich sie. Sie sagte, es würde ihr helfen, wenn sie den Mann ihrer verstorbenen Freundin gleich nächste Woche besuchen würde, um ihm zu sagen, warum sie ihre Freundin damals im Krankenhaus nicht besuchte und sie wolle ihm sagen, wie wichtig seine Frau ihr als Freundin war. Sie sagte fröhlich: „Wenn ich bei ihm weinen muss, dann weine ich. Damit zeige ich ihm ja, wie wertvoll meine Freundin mir war.“ Diese belastende Kernüberzeugung, die sie noch vor einer Stunde mit sich herumschleppte, **war nicht mehr da**. Sie war komplett aufgelöst. Gundula war glücklich. Ist es so einfach? Ja, oft ist es so einfach! Ich sage den Menschen immer wieder, dass es einfach ist. Sie haben nur Angst ihre eigenen Gefühle zu fühlen und verbarrikadieren sich lieber hinter den gewohnten Reaktionsmustern samt den dazugehörenden limitierenden und irrationalen Glaubenssätzen. Mit diesen glauben sie sicherer zu leben. Aber zu welchem Preis?

Einen Glaubenssatz zu ändern ist Entwicklung.

Die 180-Grad-Wendung des Gefühls

Um Glaubenssätze erfolgreich zu reframe, ist es wichtig, sich zunächst in positiven Aussagen zu üben. Wir fühlen, was wir denken, und umgekehrt. Wie oft formulieren wir am Tag etwas negativ? Achten Sie auf Ihre täglichen negativen Aussagen und formulieren Sie diese in Zukunft positiv.

Negative Aussage:	Positive Aussage:
„Ich will nicht mehr rauchen!“	„Ich möchte gesund leben!“
„Mach nicht so viele Fehler!“	„Ganz viel war richtig!“, „Fehler bereichern!“, „Fehler sind Helfer!“
„Komm nicht zu spät zur Arbeit!“	„Sei pünktlich!“, „Die Arbeit freut sich auf Dich!“
„Pass auf!“	„Sei aufmerksam und gute Reise!“
„Nicht nachlassen!“	„Dranbleiben!“
„Hab keine Angst!“	„Sei mutig!“
„Das Geschäft ist nicht gut gelaufen!“	„Sie haben noch Verbesserungspotenzial!“
„Leider ist meine Zusammenstellung erst jetzt fertig!“	„Ich habe alles gegeben und bin jetzt fertig!“
„Ich komme nicht raus aus meinem Problem!“	„Ich finde eine Lösung!“, „Es gibt immer eine Wahl oder eine Alternative!“
„Tut mir leid, dass ich nicht da war!“	„Ich wurde an einer anderen Stelle gebraucht!“

„Sei nicht wütend!“	?
„Sei nicht so voreilig!“	?

Durch das Trainieren von positiven Aussagen werden Ihre Gedanken- und Gefühle gestretcht und reframt. Die daraus gewonnenen neuen Erkenntnisse bringen wertvolle neue Erfahrungen, so dass sich das alte Gefühl in ein Neues verwandelt. Es wird um 180 Grad gedreht. Das Reframing wirkt sofort und das nenne ich **Wirkungsreframing**. Bei einem Bewusstseinsreframing, wird nur das Gefühl bewusst, ohne dass es wirklich gefühlt wird. Dennoch kommt ein gedanklicher Prozess in Gang, der nach und nach zu einem Wirkungsreframing führt. Der positive Glaubenssatz wird gefühlt. Üben Sie, Ihre Aussagen und Glaubenssätze zu wenden. Tun Sie dies in der Gewissheit, dass Sie immer die Wahl haben, Dinge auch anders zu denken, zu fühlen und zu glauben. Die folgenden vier Übungen demonstrieren, wie Sie negative Aussagen und Glaubenssätze in Positive umwandeln können und wie sich dadurch das Gefühl verändert.

1. Negative Aussage: „Ich fühle mich hintergangen!“

Um eine negative Aussage erfolgreich in eine Positive zu verwandeln, müssen Sie auf die Pseudogefühle achten.⁶ Sich hintergangen fühlen, ist kein Gefühl. Es ist eine Interpretation. Die Frage ist, welches Gefühl steckt hinter der Interpretation: hintergangen worden zu sein? Sind Sie vielleicht traurig, weil Sie gesehen, gehört, wahrgenommen und wertgeschätzt werden wollen? Sicherlich hat sich jeder schon mal hintergangen oder missverstanden „geföhlt“. Die Frage ist, welche tatsächlichen inneren Bilder, Stimmen und Gefühle sich hinter den Interpretationswörtern ‚hintergangen‘ oder ‚missverstanden‘ verbergen? Welche frustrierten Bedürfnisse führen dazu, dass wir uns ‚hintergangen‘ oder ‚missverstanden‘ fühlen?

Hinweis: Die 180-Grad-Wendung einer Aussage ist der Indikator zum Bedürfnis. Die um 180 Grad gewendete Aussage von: „Ich fühle mich hintergangen“ ist: „**Ich möchte wahrgenommen und wertgeschätzt werden.**“ Dadurch wird das unerfüllte Bedürfnis identifiziert: **Gesehen-, Gehört-, Wahrgenommen werden und Wertschätzung.**

Frage: ‚Was kann ich konkret tun?‘

180-Grad-Antwort: „Es liegt in meiner Verantwortung, gehört, gesehen, wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. Was kann ich konkret tun, damit ich wahrgenommen werde?“ Sobald wir etwas konkret tun, verändert sich das Gefühl. Wir kommen aus der Stagnierung und sind erleichtert.

2. Negative Aussage: „Ich muss immer das tun, was andere sagen!“

Die um 180 Grad gewendete Aussage ist: „Ich werde mitreden und mitgestalten!“ Die **frustrierten Bedürfnisse sind Mitsprache und Gestaltung.**

Frage: ‚Was kann ich konkret tun, damit ich mitgestalte?‘

⁶ siehe Friesinger 2012, Theoriebuch, Kap. 4.1

180-Grad-Antwort: *„Ich weiß, dass meine Beiträge ebenso wertvoll sind.“* Das daraus neue bedeutungsvolle Gefühl wird in der positiven Aussage offensichtlich: *„Meine Beiträge sind genauso wertvoll, wie die der anderen.“*

3. Negative Aussage über andere: *„Du bist ein Egoist!“*

Die um 180 Grad gewendete Aussage ist: *„Ich möchte, dass Du mir zuhörst, und dass Du siehst, was ich brauche.“* Die **frustrierten Bedürfnisse sind: Gehört werden; Gesehen werden; Achtsam aufgenommen werden.**

Frage: *„Was kann ich konkret tun, damit ich gesehen werde?“*

180-Grad-Antwort: *„Ich mache mir bewusst, dass meine Bedürfnisse gleichwertig sind, mit dem meines Partners.“* Das daraus neue bedeutungsvolle Gefühl wird in der positiven Aussage offensichtlich: *„Meine Bedürfnisse sind gleichwertig mit den Bedürfnissen anderer und es liegt in meiner Verantwortung sie zu zeigen.“*

4. Negative Aussage über andere: *„Du zeigst keine Gefühle!“*

Die um 180 Grad gewendete Aussage ist: *„Ich brauche Offenheit und die Bereitschaft von Dir, dass Du Deine Gefühle und Bedürfnisse offenbarst.“* Die **frustrierten Bedürfnisse sind: Offenheit; Beziehung; Gleichwertigkeit; Gleichbehandlung.**

Frage: *„Was kann ich konkret tun, damit der andere seine Gefühle offenbart?“*

180-Grad-Antwort: *„Ich mache mir bewusst, dass ich meinem Partner genau das kommuniziere, was ich in der Beziehung brauche: und zwar Gefühlsoffenheit.“* Das daraus neue bedeutungsvolle Gefühl wird in der positiven Aussage offensichtlich: *„Es liegt in meiner Verantwortung zu kommunizieren, das ich in der Beziehung Gefühlsoffenheit brauche.“*

Hinweis: Wer mehr Offenheit von seinem Partner braucht, ist wahrscheinlich selbst ein offener Mensch und hat mit der Verschlussenheit des Partners eine hohe Herausforderung zu meistern: Klären Sie: *„Welche Bedürfnisse sind frustriert, weil Ihr Partner so verschlossen ist? – Wie fühlt er sich mit seiner Verschlussenheit in der Partnerschaft? – Was braucht er von Ihnen, damit er mehr Offenheit zeigen kann?“* ...

Drehen Sie um 180 Grad die folgenden allgemeinen Aussagen um. Finden Sie das frustrierte Bedürfnis, bevor Sie den konkreten neuen Glaubenssatz formulieren und fühlen Sie das neue Gefühl.

Gelernter Glaubenssatz	Frustriertes Bedürfnis	Konkrete Handlung mit neuem Glaubenssatz
<i>„Ich bin nicht o.k.“</i>		
<i>„Ich werde nicht geliebt!“</i>		
<i>„Immer redet mir jemand dazwischen!“</i>		
<i>„Ich bin zu nichts nütze und nichts wert!“</i>		
<i>„Du setzt nur Deine Interessen durch!“</i>		
<i>„Niemand hört mir zu!“</i>		
<i>„Ich werde nie ernst genommen!“</i>		

„Ich bin nicht gut genug!“		
„Ich bin zu dick!“		
„Ich muss mich immer anpassen!“		
...		
...		

Finden Sie Ihre eigenen Glaubenssätze in Bezug auf Ihren Lebenskontext:

1. Privates Umfeld
2. Berufliches Umfeld

Was denken, glauben und fühlen Sie in den beiden Lebenskontextbereichen? Notieren Sie je drei Glaubenssätze, die Ihr Leben im privaten und beruflichen Bereich bereichern oder nicht bereichern.

	Bereichernde Glaubenssätze:	Nicht bereichernde Glaubenssätze:
Privates Umfeld	1.	
	2.	
	3.	
Berufliches Umfeld	1.	
	2.	
	3.	

Das ressourcenbewusste Glaubenssatzformat

Wie es der Name schon sagt, basiert eine Glaubenssatzänderung auf die Bewusstwerdung (Bewusstseinsreframing) der eigenen Ressourcen. Dieses ressourcenvolle Format ist angelehnt an Robert Dilts, dem eine ganzheitliche Methode zur gefühlten Bewusstseinsweiterung wichtig war. Durch gezielte, offene und systemische Fragen können die Menschen dem Fühlen der Glaubenssätze nicht aus dem Weg gehen. Das Fühlen des alten und des neuen Glaubenssatzes hat oberste Priorität, damit die Glaubenssatzänderung nachhaltig wirkt. Unsere Glaubenssätze sind in einem Netzwerk verankert.⁷ Einige Glaubenssätze sind so dominant, dass sie beinahe unser gesamtes Netzwerk im negativen Sinne beeinflussen. Der negative Glaubenssatz, der am Intensivsten in uns wirkt, ist die Erkenntnisantwort,⁸ die nach der Anwendung der Inneren-Dialog-Methode bewusst wird. Wer seine Erkenntnisantwort oder -aussage kennt, hat seinen negativsten Glaubenssatz entlarvt. Wenn kein sofortiges Bewusstseinsreframing stattfindet, weil der Mensch noch hartnäckigen Widerstände hat und es einfach nicht glauben kann, was er gerne glauben möchte, kann durch dieses Format die Erkenntnisantwort, aber auch andere negative Glaubenssätze nachhaltig reframen.

⁷ vgl. Friesinger 2012, Theoriebuch, Kap. 7.1

⁸ siehe Kap. 2.3.5

Um herauszufinden, welcher Glaubenssatz sich am Idealsten aktuell für Sie zum Reframen eignet, sodass sich möglichst viel in Ihrem Glaubenssatznetzwerk neu koordinieren kann, ist es sinnvoll, eine Liste mit Ihren positiven und mit Ihren negativen Glaubenssätzen zu erstellen. Durch die Auflistung wird deutlich, wo der Schuh drückt. Lassen Sie sich Zeit, um sich Ihre Glaubenssätze bewusst zu machen. Stellen Sie Verbindungen zwischen den polarisierenden Glaubenssätzen fest? Stellen Sie Unterschiede fest? Im Folgenden liste ich das Glaubenssatznetzwerk einer Kunsttherapeutin, Regina, 33 J., auf. Sie kam auf nur drei positive und dreizehn negative Glaubenssätze. Schon nach einer einzigen Glaubenssatzänderung hatte sie schon zwölf positive Glaubenssätze und nur noch sechs negative auf der Liste. Einige negative Glaubenssätze hat sie von sich aus ganz gestrichen.

Positive Glaubenssätze	Negative Glaubenssätze
„Ich bin kreativ!“	„Ich fühle mich vor anderen immer klein!“
„Ich kann Fachliches gut kommunizieren!“	„Ich bin nicht in jeder Situation wertvoll!“
„Ich bin sportlich!“	„Ich kann mich nicht durchsetzen!“
	„Ich liebe mich nicht genug!“
	„Ich habe Angst im Mittelpunkt zu stehen!“
	„Ich habe Angst vor Menschen zu reden!“
	„Ich bin mir nicht wichtig!“
	„Ich bin nicht liebenswert!“
	„Ich habe kein Glück verdient!“
	„Ich bin zu dick!“
	„Ich vertraue den Menschen nicht!“
	„Keiner will mir etwas Gutes!“
	„Vorsicht ist die Mutter der Porzellankeule!“
	„Ich habe Angst, ausgelacht zu werden!“
	„Ich habe Angst vor Bewertung!“

Regina reframte den Glaubenssatz: *„Ich kann mich nicht durchsetzen!“* in ein vollkommen neues Lebensgefühl mit folgenden neuen Glaubenssätzen: *„Ich bin wertvoll, auch wenn ich mich nicht durchsetze.“*, *„Ich bin wertvoll, auch wenn ich mich durchsetze.“* Dieser zweite Glaubenssatz war wichtig, weil sie auch dann ein schlechtes Gefühl hatte, wenn sie es mal schaffte, sich durchzusetzen. Dass sie Wertschätzung braucht, fühlte sie, als sie dissoziiert auf der Beraterposition stand. Auf diesen Beratungsprozess kommt es an. Sie geben sich selbst Ihre Antworten. Sie sind auf dieser Position Ihr eigener Ressourcencoach. Sollten Sie Widerstände haben, blockiert sein und nicht weiter wissen, kann der Coach, wie auf einem Silbertablett, seine Initiationen und Ideen anbieten, und Sie bedienen sich von den ‚Häppchen‘, die Sie mögen.

Bei Daniela, 33 J., offenbarte sich erst nach acht aufgelisteten negativen Glaubenssätzen ihr Lebensthema: *„Wenn ich mir die Glaubenssätze so anschau, dann wird mir klar, dass ich mich in jedem Moment meines Lebens infrage stelle.“* Ihr Glaubenssatz: *„Ich stelle mich immer infrage!“* reframte sie mit diesem Format in: *„Ich bin frei, auch wenn ich mich in Frage stelle.“*

Wie bei allen Übungen können Sie dieses Format alleine durchführen. Dennoch ist es von Vorteil eine Vertrauensperson als Coach oder Dialogpartner, die mit der Thematik beider Bücher vertraut ist oder

Coachingerfahrung nach NLP hat, beim Glaubenssatzänderungsprozess dabei zu haben. Halten Sie **Datum** und **Uhrzeit** fest, damit werden die neuen Glaubenssätze für Sie noch verbindlicher (Selbstcommitment).

Wie funktioniert nun praktisch das ressourcenbewusste Glaubenssatzformat

Schritt 1: Erstellen Sie eine Liste Ihrer positiven wie negativen Glaubenssätze. Danach wählen Sie den Glaubenssatz aus, der Sie am meisten, zwickt'. Schreiben Sie auf ein DIN A 6 Kärtchen Ihren zu reifenden Glaubenssatz auf. Sie brauchen noch weitere leere Kärtchen, um später die neuen Glaubenssätze zu verfassen.

Liste Ihrer Glaubenssätze:

Negative Glaubenssätze <small>Sich für den aktuell Wichtigsten negativen Glaubenssatz zur Umdeutung</small>	Positive Glaubenssätze
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.

Schreiben Sie auf DIN A 6 Kärtchen mit Edding die weiteren neun Positionen (Bodenanker) auf, wie sie unten aufgeführt werden und legen Sie die Kärtchen auf dem Boden kreisförmig aus. Die Bodenanker sind immer jeweils die nächsten Schritte. Es gibt folgende Bodenanker: ‚Selbstcoach‘ = Schritt 2, ‚Sternenmoment‘ = Schritt 3, ‚Mein Netzwerk‘ = Schritt 4, ‚Zweifel‘ = Schritt 5, ‚Alte Absicht‘ = Schritt 6, ‚Basar‘ = Schritt 7, ‚Absicht neu‘ = Schritt 8, ‚Zuversicht‘ = Schritt 9 und ‚Würdigung‘ = Schritt 10. Nur der Bodenanker ‚Selbstcoach‘ unter Schritt 2 wird immer wieder besucht, wenn es nötig wird.

Schritt 2: Legen Sie eine Beraterposition fest, in der Sie sich selbst coachen. Sie wird außerhalb des Kreises platziert und ist die Meta-Position. Sie coachen sich aus dieser übergeordneten Meta-Position selbst.

Schritt 3: Bevor Sie starten, aktivieren Sie Ihre stärkste Ressource (Sternengefühl – Zone of Excellence über VAKOG). Der Bodenanker ‚Sternenmoment‘ ist Ihr konstanter Bodenanker.⁹ Nach der Durchführung von VAKOG sind Sie innerlich durch Ihre exzellente Zone gestärkt und haben auch die Ressource ‚Selbstvertrauen‘ mit am Bord, um diesen Prozess gut abzuschließen. Mit Ihrem exzellenten und vertrauensvollen Gefühl machen Sie sich nun bewusst, dass dieses Format für Sie ein intensiver Prozess wird, der persönlichkeitsverändernd sein kann. Ihre konstante Ressource ‚Sternenmoment‘ bleibt während des ganzen Prozesses im Hintergrund aktiviert. Sie können auch eine andere Ressource wie: ‚Freude‘ oder ‚Harmonie‘ für dieses Format auswählen, wenn Sie die Überzeugung (noch) haben, dass Sie vielleicht nicht genug Selbstvertrauen aus Ihrer Vergangenheit ressourcen

⁹ Ein Bodenanker besteht aus runden, ovalen oder rechteckigen DIN A5 Blättern. Auf diesen werden die entsprechenden Ressourcen oder die einzelnen Punkte des Formates geschrieben. Sie unterstützen die Identifikation mit dem Prozess. Es ist sinnvoll, auf die Bodenanker draufzustehen, damit Sie gut mit den einzelnen Ressourcen geerdet sind.



können. Mit Ihrem Sternenmoment im Herzen stehen Sie nun auf den Bodenanker: ‚Mein Netzwerk‘ drauf und kommen zum nächsten Schritt der Glaubenssatzänderung.

Schritt 4: Auf dem Bodenanker ‚Mein Netzwerk‘ werden Sie sich über Ihre in Schritt 1 aufgelisteten positiven wie negativen Glaubenssätze nochmals bewusst. Der zu bearbeitende ‚Alte Glaubenssatz‘ wird zum Kärtchen ‚Mein Netzwerk‘ dazulegen. Spüren Sie nun über VAKOG, wie es Ihnen mit diesem negativen Glaubenssatz geht?

„Nehme wahr, was Du siehst, während Du an Deinen Glaubenssatz denkst!“

„Nehme wahr, was Du hörst, während Du an Deinen Glaubenssatz denkst!“

„Nehme wahr, was Du fühlst, während Du an Deinen Glaubenssatz denkst!“

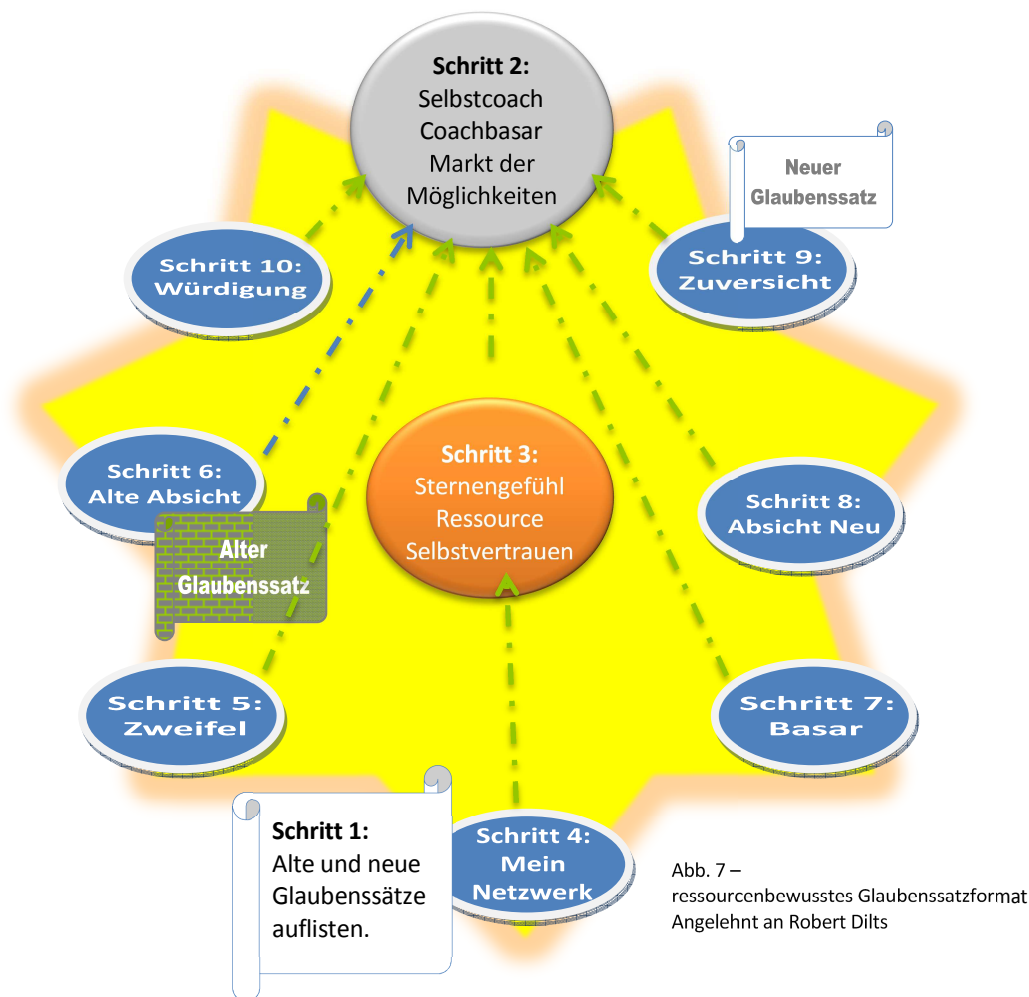
„Vielleicht riechst oder schmeckst Du auch etwas?“

In diesem Schritt werden die unangenehmen Gefühle im Körper lokalisiert? ‚Wie geht es mir mit diesem Glaubenssatz?‘ Beschreiben Sie das Gefühl im Körper. Wie fühlt es sich an? Gehen Sie mit diesem Gefühl auf den Bodenanker ‚Zweifel‘ zu (nächster Schritt) und spüren Sie, wie der Zweifel in Ihnen wächst, dass dieser Glaubenssatz noch Sinn hat. Sie spüren den tatsächlichen Zweifel in Ihnen diesen Glaubenssatz endgültig loswerden zu wollen.

Schritt 5: Während Sie von Schritt 4 zu Schritt 5 gehen, spüren Sie bewusst wie Ihr alter Glaubenssatz immer löchriger wird (wie ein löchriger Käse) und der Zweifel daran wächst, ob er für Sie noch Relevanz hat. Bleiben Sie auf dem Bodenanker ‚Zweifel‘ stehen und spüren Sie bewusst Ihren positiv aufsteigenden Zweifel daran. Wer zweifelnd seinen alten Glaubenssatz in Frage stellt, bekommt Lust, seinen Entdeckergeist aufzustöbern, um etwas Neues zu finden und auch Lust, neue Herausforderungen und Andersartigkeiten anzunehmen: ‚Ich schaffe es, den alten Glaubenssatz loszuwerden, auch wenn ich noch nicht so genau weiß, wie!‘

Schritt 6: Gehen Sie in Ihrem Tempo mit Ihrem negativen Glaubenssatz in der Hand auf den Bodenanker ‚Alte Absicht‘ zu und überlegen Sie dort, was der positive Aspekt Ihres alten Glaubenssatzes ist. Was war sein positive Absicht, dass er so lange ein Teil Ihrer Persönlichkeit eingenommen hat? Wovor hat er Sie geschützt? War es die Angst vor Ablehnung? War es die Angst vor den eigenen hohen Erwartungen? War es die Angst, die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen? Den positiven Schutz Ihres alten Glaubenssatzes herauszufinden, ist deshalb wichtig, weil dieser Schutz im neuen Glaubenssatz verankert wird, damit die Gültigkeit des neuen Glaubenssatzes später von Ihnen besiegelt werden kann.

Zwischenschritt: Falls Sie die positive Absicht Ihres negativen Glaubenssatzes nicht kennen, dann können Sie vom Bodenanker ‚Alte Absicht‘ auf die Position ‚Selbstcoach‘ gehen, um diese herauszufinden. Auf der **Beraterenebene** beraten und überprüfen Sie dissoziiert (Sie treten aus sich selbst geistig heraus). Sie gehen Hinweise an sich selbst. Sie sehen sich auf dem Bodenanker ‚alte Absicht‘ stehen und geben sich von außen Tipps. Sie überprüfen zurück auf Schritt 6 anschließend die positive Absicht assoziiert, um zu fühlen, ob sie richtig vom Berater herausgearbeitet wurde.



Diese Position kann bei jedem Schritt in Anspruch genommen werden. Wer noch zweifelt, ob er die richtigen Ressourcen gefunden hat oder Bedenken hat, ob es auch die richtige Spur ist, kann immer wieder zurück zum Coachbasar gehen – zum Markt seiner kreativen Möglichkeiten, um noch weitere Ideen zu entdecken. Es wird immer nochmals assoziiert überprüft, ob diese Ideen gut und stimmig sind.

Schritt 7: Ist die vorgeschlagene positive Absicht auch assoziiert stimmig, dann gehen Sie nun langsam vom Bodenanker ‚Alte Absicht‘ zum Bodenanker ‚Basar‘. Hier initiieren Sie assoziiert Ideen für Ihren neuen Glaubenssatz. *„Was brauche ich? Was ist mir wichtig? Wie wäre ich ohne meinen alten Glaubenssatz? Gehen die Ideen aus, dann kann der Zwischenschritt, die Beraterposition, wieder Abhilfe schaffen. Als Selbstcoach sehen Sie sich geistig da stehen und um Antworten ringend. Sie könnten sich fragen: ‚Brauchst Du mehr Gelassenheit, Humor, Freiheit, Sicherheit ...? Welche Ressource oder Fähigkeiten würde Dir noch weiterhelfen? Was würde Dich am Effektivsten weiterbringen? Was ist Deine Vision von Dir? Was braucht Du, wenn diese Vision erfüllt siehst? ... Wenn Du mehr Gelassenheit ... brauchst, wie könnte Dein neuer Glaubenssatz lauten?‘*

Mit den ersten Ideen können schon die ersten neuen Glaubenssätze verfasst werden. Schreiben Sie alles auf leeren Kärtchen auf, damit sie es nicht vergessen. Vielleicht erkennen Sie, dass Sie schon viele Ressourcen haben, aber Sie spüren, dass Ihnen noch andere wichtigen Ressourcen wie Mut oder Elan fehlen. Kreieren Sie aus den vorhandenen Ideen einen neuen wirkungsvollen und „knackig-kurzen“ Glaubenssatz, damit dieser später leichter verinnerlicht werden kann. Sie werden spüren, welcher der Richtige ist. Vielleicht sind es auch mehrere. Sobald Sie den neuen Glaubenssatz konzipiert haben, wird er auf ein **Zauberkärtchen** (eine speziell von Ihnen ausgesuchte Farbe) geschrieben. Entscheiden Sie sich bewusst für den neuen Glaubenssatz. Entscheiden Sie sich, ihn nie mehr zu vergessen. Wie wollen Sie ihn verinnerlichen? Entwickeln Sie erste Ideen. Falls Ihnen die Ressource ‚Entscheidungsfähigkeit‘ fehlt, dann nehmen Sie dieses Ressource über VAKOG noch mit dazu und integrieren Sie diese in den neuen Glaubenssatz: z. B. *„Ich entscheide mich, frei zu sein!“*

Schritt 8: Mit dem neuen Glaubenssatzkärtchen in der Hand gehen Sie nun auf den Bodenanker ‚**Absicht Neu**‘. An dieser Stelle prüfen Sie, ob der alte positive Aspekt auch im neuen Glaubenssatz enthalten ist. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, kann die Beraterposition wiederum unterstützend wirken. Es können neue Ideen aus dem ‚Basar‘ gesammelt werden, damit die positive Absicht auch im neuen Glaubenssatz enthalten ist. *„Was brauchst Du noch, damit die positive Absicht im neuen Glaubenssatz enthalten ist?“*, *„Was wäre Dir unbedingt dabei wichtig?“* Der Glaubenssatz wird dann so umgeschrieben, bis die neue Absicht assoziiert für Sie stimmig ist.

Schritt 9: Sobald die positive Absicht gefunden ist, gehen Sie mit dem neuen Glaubenssatzkärtchen in der Hand auf den Bodenanker ‚Zuversicht‘ zu. Fühlen Sie mit jedem Schritt wie die Zuversicht steigt, diesen Glaubenssatz später auch umzusetzen. Wie fühlt sich der neue Glaubenssatz auf dem Bodenanker ‚Zuversicht‘ an? Spüren Sie, wie die Bereitschaft steigt, etwas Neues zu erleben und offen für diesen neuen Glaubenssatz zu sein. Legen Sie den neuen Glaubenssatz kurz auf dem Bodenanker ‚Zuversicht‘ ab.

Schritt 10: Von dieser Position aus gehen Sie nun nochmals zum Bodenanker ‚Zweifel‘ und nehmen den alten Glaubenssatz in die Hand. Von dort aus spüren Sie die Bereitschaft ihren alten Glaubenssatz nochmals zu würdigen. Sie gehen langsam auf den Bodenanker ‚Würdigung‘ zu, um von dort aus Ideen zu entwickeln wie der alte Glaubenssatz gewürdigt werden kann. Auf dem Weg zur Würdigung bedanken Sie sich Schritt für Schritt bei Ihrem alten Glaubenssatz, weil er Ihnen bis heute gute Dienste leistete. Wie und wo kann er einen würdevollen oder vielleicht auch lustigen Platz finden, damit er keine Macht mehr über Sie hat? Gibt es in Ihnen eine geistige verschlossene Truhe oder eine Geheimschublade? Gibt es ein inneres Museum, Antiquariat oder eine alte verstaubte Bücherei? Oder wollen Sie den Glaubenssatz tatsächlich in Ihrem Keller verstauen oder im Garten vergraben? Legen Sie ihn beim Bodenanker ‚Würdigung‘ ab. Viele legen den alten Glaubenssatz unter das Bodenankerkärtchen, damit das Kärtchen nicht mehr zu sehen ist. Manche lassen es noch etwas hervorblitzen. Wieder andere zerreißen das Kärtchen oder lassen das Kärtchen vom Wind davonfliegen. Auch hier können Sie, von der Beraterposition aus, den festgelegten Ort Ihres alten Glaubenssatzes überprüfen und gegebenenfalls noch eine Korrektur vornehmen.

Nach dem Würdigungsprozess gehen Sie zurück zum Bodenanker ‚Zuversicht‘ und verbinden sich noch einmal mit dem Gefühl der Zuversicht oder der Offenheit für Ihren neuen Glaubenssatz. Danach gehen Sie mit diesem Bewusstseinsreframing zurück zum Bodenanker ‚Mein Netzwerk‘ und spüren unter Anwendung von VAKOG, wie es Ihnen jetzt mit dem neuen Glaubenssatz geht.

„Nehme wahr, was Du siehst, während Du an Deinen neuen Glaubenssatz denkst!“

„Nehme wahr, was Du hörst, während Du an Deinen neuen Glaubenssatz denkst!“

„Nehme wahr, was Du fühlst, während Du an Deinen neuen Glaubenssatz denkst!“

„Vielleicht riechst oder schmeckst Du auch etwas?“

„Was hat sich verändert?“

„Was ist anders in Dir?“

„Wie ist Dein Gefühl jetzt? – Beschreibe es! – Nimmst Du einen Unterschied wahr? Wie genau ist dieser Unterschied zu vorhin?“

„Hast Du eine Idee, wie Du diesen Unterschied feiern kannst?“

Wenn eine Veränderung deutlich spürbar ist, dann gehen Sie nochmals in Ihr Sternengefühl und inszenieren ein **Zukunftsszenario** mit Ihrem neuen Glaubenssatz. Stellen Sie sich unter Anwendung von VAKOG vor, wie eine zukünftige herausfordernde Situation mit dem neuen Glaubenssatz sein wird. Wie geht es Ihnen dabei? Das positive Gefühl kann mit dem kinästhetischen Sieben-Sekunden-Anker¹⁰ geankert werden. Als letzten Schritt überprüfen Sie auf der Beraterposition, ob der ganze Prozess für Sie richtig und stimmig ist. Klären Sie zum Abschluss in der Sternenposition: *„Was ist mein Ziel in Bezug auf meinen neuen Glaubenssatz?“* Wenn Sie Ihr Ziel kennen, werden Sie Ihren neuen Glaubenssatz schneller als Sie denken, verinnerlicht haben. Viel Spaß dabei.

¹⁰ siehe Kap. 2.2.1