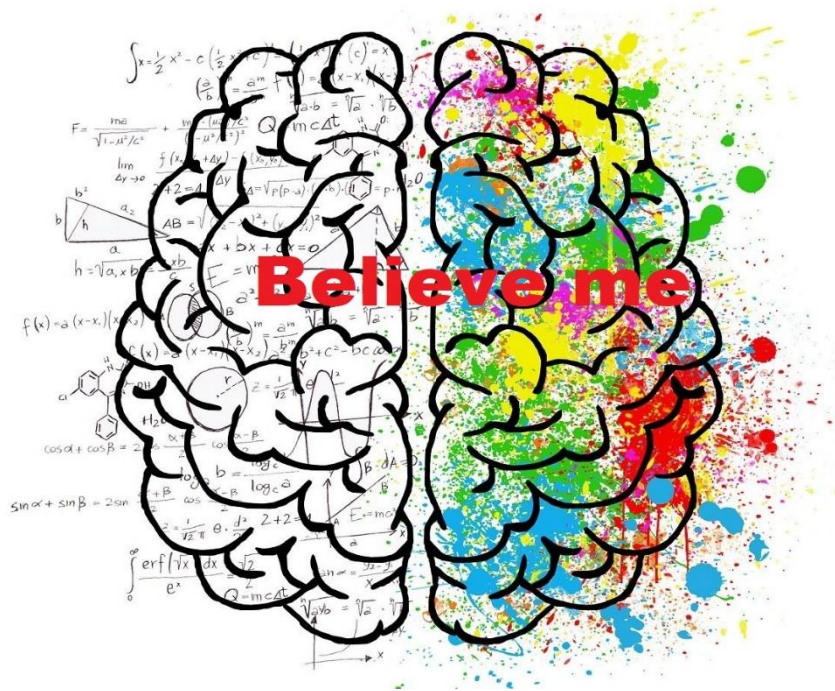




Limitierende Glaubenssätze loswerden



Limitierende Glaubenssätze loswerden

- Was sind Glaubenssätze
- Warum die Glaubenssatz-Arbeit nach Robert Dilts im Coaching so erfolgreich ist
- Welche Rolle spielt die Neurobiologie bei der Auflösung von Glaubensätzen

Limitierende Glaubenssätze loswerden

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum haben. Das ist auch der Grund dafür, dass wir uns unserer limitierenden Glaubenssätze oft nicht bewusst sind. Noch schwerer ist es, den kollektiven Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen.

Glaubenssätze sind wie "mentale Filter", durch die wir Informationen interpretieren und unser Verhalten beeinflussen. Glaubenssätze können positiv, neutral oder negativ sein und haben einen großen Einfluss auf unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen. Unsere Gedanken beeinflussen auch unseren Hippocampus und unsere neuronalen Vernetzungen im Gehirn.

Institut für Coaching

Adelheid Ruppelt

Was sind limitierende Glaubenssätze - Beispiele

"Ich bin nicht gut genug"

Dieser negative Glaubenssatz kann dazu führen, dass du dich minderwertig fühlst und dich selbst unterschätzt. Er kann zu Selbstzweifeln, Angst vor Versagen und einem geringen Selbstwertgefühl führen.

"Andere Menschen sind unzuverlässig – am besten ich mache alles selber"

Dieser negative Glaubenssatz kann dazu führen, dass du anderen Menschen misstraut und Schwierigkeiten hast, enge Beziehungen aufzubauen. Er kann zu einem Gefühl der Isolation und Einsamkeit führen.

Mit diesem Glaubenssatz kannst du dich überfordern, weil du nichts abgeben kannst oder willst. Du machst die Arbeit allein und ärgerst dich im Inneren sogar darüber. Dieser Glaubenssatz führt häufig in einen Burnout.

"Ich kann alles erreichen, wenn ich hart genug arbeite": Dieser positive Glaubenssatz kann zu einem starken Arbeitsethos und einer hohen Motivation führen. Er kann dazu beitragen, dass man Herausforderungen annimmt und hart daran arbeitet, seine Ziele zu erreichen.

"Geld verdirbt den Charakter"

Dieser negative Glaubenssatz kann dazu führen, dass du eine negative Einstellung zum Geld und finanzielle Probleme hast. Er kann zu einer begrenzten Denkweise und einer Angst vor Reichtum führen.

„Nur wenn ich Leistung bringe, werde ich geliebt“

Diese Überzeugung kann dazu führen, dass du über deine Kräfte hinaus versuchst, gute Leistungen zu erbringen. Du strengst dich bis zur Erschöpfung an, nur um geliebt zu werden. Wenn deine Leistung anschließend nicht in dem Maße, wie du dich angestrengt hast, gewürdigt wird, kann es dazu führen, dass du wütend wirst oder enttäuscht bist.

Wenn du deine limitierenden Glaubenssätze erkennst, kannst du sie auflösen. Das Erkennen ist bereits sehr schwierig. Denn du hast schon so lange mit deinen limitierenden Glaubenssätzen gelebt, dass sie für dich absolut real erscheinen.

Wenn Menschen das erste Mal mit ihren limitierenden Glaubenssätzen konfrontiert werden, führt das nicht selten zu Abwehrreaktionen. Es folgen Erklärungen, die beweisen sollen, dass diese Glaubenssätze Wirklichkeit ist.

Glaubenssätze beeinflussen unsere Wahrnehmung und unser Verhalten. Es ist wichtig, sich bewusst zu werden, welche Glaubenssätze du hast und ob sie dir dienlich sind oder nicht. Durch die Identifizierung und Veränderung negativer Glaubenssätze kannst du dein Denken und Handeln positiv beeinflussen.

Warum die Glaubenssatz-Arbeit nach Robert Dilts im Coaching so erfolgreich ist

Bei dem Format/Tool „Beliefs ändern“ wird der Coachee in einen psychischen Zustand versetzt, der sich unangenehm anfühlt. Der Zustand fühlt sich so schlecht an, dass der Coachee nun bereit ist, sich von seinem limitierenden Glaubenssatz zu trennen, um wieder positive Gefühle zu bekommen.

Der Coachee wird in einen „Tu-mal-so-als-ob-Rahmen“ versetzt, um positive Emotionen zu erleben. Dabei stellt der Coachee sich mit allen 5 Sinnen vor, wie es sich anfühlt, wenn der alte Glaubenssatz nicht mehr vorhanden ist.

Anschließend wird der limitierende Glaubenssatz mit Hilfe des guten Gefühls aufgelöst.

Im nächsten Schritt wird der stärkende Glaubenssatz anstelle des limitierenden Glaubenssatzes in das Gehirn transformiert.

In dem Format von Robert Dilts spielen Selbstliebe und Zugehörigkeit weitere wichtige Rollen. Diese beiden Komponenten sind wichtig, denn sie unterstützen dabei, dass der neue Glaubenssatz jetzt mit Selbstliebe und Zugehörigkeit verknüpft wird.

Dadurch kann der limitierende Glaubenssatz voller Dankbarkeit, wofür er in der frühen Vergangenheit gut war, verlassen werden.

Welche Rolle spielt die Neurobiologie bei der Auflösung von Glaubenssätzen?

Im Gehirn passiert jetzt folgendes: Jedes Mal, wenn wir uns an etwas erinnern (hier ist es der limitierende Glaubenssatz), geraten die synaptischen Verknüpfungen des neuronalen Verbandes für einige Zeit in einen instabilen Zustand.

In diesem instabilen Zustand ist der Neuronenverband für Veränderungen weit geöffnet. Er ist jetzt formbarer als vor dem Coaching.

In diesem Zeitfenster zwischen instabil und stabil können die Verbindungen der Neuronen revidiert oder komplett umgebaut werden.

Eine Revidierung hat den größten Erfolg, wenn sie mit einer Überraschung verbunden wird, die vom Gehirn nicht erwartet wird.

Mit diesem Wissen arbeitet die Hypnosetherapie schon lange. In der Hypnosetherapie gibt es verschiedene Techniken und Ansätze, um Überraschungen zu erzeugen. Eine spezifische Technik, die häufig verwendet wird, um Überraschungsmomente zu schaffen, ist die "Shock Induction" oder auch "Shock Technique" genannt.

Bei der „Shock Induction“ wird der Hypnosetherapeut plötzlich und unerwartet eine Handlung oder ein Ereignis auslösen, um eine starke Reaktion beim Hypnotisanden hervorzurufen. Das Ziel ist es, den Hypnotisanden aus seinem gewohnten Denkmuster zu reißen und seine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Das ist der Moment, wo eine Suggestion gesetzt wird.

Im Format von Robert Dilts ist die Überraschung, dass der neue stärkende Glaubenssatz für ein gutes Gefühl sorgt und in Zukunft zu mehr Handlungssicherheit und Freiheit beim Coachee führt.

Die Angst, die bewusst oder unbewusst mit der Aufgabe des alten Glaubenssatzes verbunden war, wird jetzt ebenfalls aufgelöst.

Der alte Glaubenssatz wurde beibehalten, weil der bis jetzt ein Schutz war. Diesen loszulassen, ist mit Angst besetzt. Diese Angst zeigt sich im Mandelkern (Amygdala). Wenn eine Person eine angstausslösende Situation erlebt, sendet die Amygdala Signale an andere Teile des Gehirns.

Durch das Coaching-Format von Robert Dilts „Beliefs ändern“ wird die Angst in der Amygdala durch Freude ersetzt. Der Coachee erlebt jetzt, wie es sich in Zukunft mit dem neuen stärkenden Glaubenssatz anfühlt.

Merke

Wenn alte Glaubenssätze, die damals deinem Überleben dienten, jetzt nicht mehr diesen Zweck erfüllen, untauglich, schwächend oder limitierend sind, sollten sie verändert, aktualisiert oder verlassen werden.