



Ob du denkst, du kannst es,
oder du kannst es nicht:
Du wirst in jedem Fall
recht behalten.
Henry Ford

Transformation von Glaubenssätzen im Coaching

Systemische Coaching Ausbildung

Karen Werding

Abgabe 02/2023

Inhalt

1.	Einleitung.....	2
2.	Glaubenssätze.....	2
	Definition.....	2
	Positive und negative Glaubenssätze.....	3
	Entstehung von Glaubenssätzen.....	3
3.	„The Work“ von Byron Katie.....	5
	Die Methode.....	5
	Die vier Fragen von „The Work“:.....	6
	Die Umkehrung.....	6
	Ablaufschema der Umkehrübung im Coachingprozess.....	7
4.	Schluss/Fazit.....	8
5.	Literaturverzeichnis.....	10

1. Einleitung

Ich möchte das Thema meiner Abschlussarbeit mit folgendem Beispiel einleiten: Ein Coachee kommt zu einem Coaching, weil er sich nicht entscheiden kann, ob er einen neuen Job annehmen, in seinem alten Job bleiben oder auch keine der beiden Varianten wählen soll. Hier kann der Coach im Rahmen seines Coachingprozesses eine klassische Intervention durchführen, die den Coachee in seiner Entscheidungsfindung unterstützt. Nun kann es aber sein, dass der Coachee den Glaubenssatz in sich trägt, dass man mit dem zufrieden sein sollte, was man hat. Dieser Glaubenssatz könnte ihn zum aktuellen Zeitpunkt daran hindern, mit einer klassischen Intervention an dieser Stelle weiter zu kommen und zu einer Lösung zu finden. Es würde dem Coachee vielmehr helfen, diesen hinderlichen Glaubenssatz zunächst aufzulösen und sich dem Thema anschließend noch einmal zu widmen.

Situationen wie diese tauchen im Coachingprozess immer wieder auf. Aus diesem Grund befasst sich meine Abschlussarbeit mit dem Thema Glaubenssätze und Möglichkeiten ihrer Transformation. Zunächst werde ich darauf eingehen, was Glaubenssätze sind und sowohl ihre Entstehung als auch ihre Auswirkung auf unser Leben beleuchten. Anschließend stelle ich die unterschiedlichen Arten von Glaubenssätze vor. Im nächsten Schritt werde ich die Methode "The Work" von Byron Katie als ein mögliches Modell, Glaubenssätze zu transformieren, vorstellen. Im Schlußteil werde ich die vorgestellte Methode kritisch reflektieren.

2. Glaubenssätze

Definition

Wie wir fühlen und welche Gefühle wir überhaupt in uns wahrnehmen können, beziehungsweise welche Gefühle in unserem Erleben zu kurz kommen, hängt wesentlich von unserem angeborenen Temperament und unseren Kindheitserfahrungen ab. Einen wichtigen Einfluss nehmen hier unsere unbewussten Glaubenssätze.

Unter einem Glaubenssatz versteht man in der Psychologie eine tief verankerte Überzeugung, die eine Einstellung zu uns selbst oder zu unseren zwischenmenschlichen Beziehungen ausdrückt. Viele Glaubenssätze entstehen in den ersten Lebensjahren durch die Interaktion zwischen dem Kind und seinen nächsten Bezugspersonen.¹

¹ Vgl. Stahl, Stefanie, S. 22

Positive und negative Glaubenssätze

Die positiven Glaubenssätze entstanden in Situationen, in denen wir uns von unseren wichtigsten Bezugspersonen angenommen und geliebt fühlten. Sie stärken uns. Die negativen Glaubenssätze dagegen entstanden in Situationen, in denen wir uns falsch verstanden und abgelehnt fühlten. Sie schwächen uns.²

Das Wort „Glaubenssatz“ sagt bereits viel aus. Es sind Sätze, an die wir glauben und die unser Handeln beeinflussen. Bei diesen Überzeugungen handelt es sich um etwas, was für uns wahr ist und unserer eigenen subjektiven Wirklichkeit entspricht. Unser Verstand weiß nicht, was real im Außen ist, in welcher Zeit wir leben und was gerade passiert. Sobald ein Gedanke in unseren Kopf kommt, wird dieser, wenn wir ihm folgen und glauben, zu unserer derzeitigen Realität. So können uns positive Gedanken beflügeln und voranbringen, aber genauso gut können wir Angstschleifen in der Zukunft drehen oder hätte/wäre/könnte Grübelfalten über unsere Vergangenheit kreiieren. Unser Körper reagiert auf all das, weil unser Verstand uns das Signal gibt, genau diese Gedanken sind im Hier und Jetzt real.

In meiner Arbeit konzentriere ich mich auf die negativen, destruktiven Glaubenssätze, da sie eine große Macht über unser Handeln haben und uns das Leben manchmal unbewusst und unnötig schwer machen.

Entstehung von Glaubenssätzen

In der Psychologie geht man davon aus, dass die nachhaltige Nicht-Erfüllung der psychischen Grundbedürfnisse zur Entstehung von negativen Glaubenssätzen führt.

„Die vier Grundbedürfnisse sind:

- Das Bedürfnis nach Bindung
- Das Bedürfnis nach Autonomie und Kontrolle
- Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung
- Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung bzw. Anerkennung“

Immer wenn wir Stress, Kummer, Wut oder Angst verspüren, sind unsere Grundbedürfnisse im Spiel. Meist ist nicht nur eins, sondern sind gleich mehrere oder sogar

² Vgl. Stahl, Stefanie, S.22

alle nicht befriedigt worden.³ Um diese Gefühle möglichst wenig zu spüren und trotzdem der Erfüllung unserer psychischen Grundbedürfnisse näher zu kommen, entwickeln wir sogenannte Schutzstrategien.⁴ In der Literatur ist in diesem Zusammenhang auch häufig von dem Begriff „Innere Antreiber“ die Rede. Taibi Kahler unterscheidet fünf Antreiberdynamiken, um ein Nicht-OK-Gefühl zu kompensieren:

1. Ich bin OK, wenn ich perfekt bin.
2. Ich bin OK, wenn ich stark bin.
3. Ich bin OK, wenn ich gefällig bin.
4. Ich bin OK, wenn ich mich anstrenge.
5. Ich bin OK, wenn ich mich beeile.⁵

Die Entstehung von Glaubenssätzen und Schutzstrategien ist hoch komplex. Ich möchte in der vorliegenden Arbeit den Fokus auf den Umgang mit negativen Glaubenssätzen legen. Ein hinderlicher Glaubenssatz darf durch Erkenntnisgewinn abgelöst werden und durch eine neue, kraftvollere Annahme und Affirmation ersetzt werden. Die jeweilige Ressource, die jeder Glaubenssatz ebenfalls in sich trägt, darf an dieser Stelle durchaus auch seine Würdigung erfahren.

Im Folgenden möchte ich die Methode „The Work“ von Byron Katie zur Arbeit mit Glaubenssätzen im Coachingprozess näher vorstellen.

³ Vgl. Stahl, Stefanie, S.32

⁴ Vgl. Stahl, Stefanie, S. 89

⁵ Vgl. fritz.tips/innere-antreiber

3. „The Work“ von Byron Katie

Die Methode

Byron Katie war über zehn Jahre lang depressiv und konnte die letzten Jahre sogar ihr Schlafzimmer nicht mehr verlassen. Dann wachte sie eines Morgens auf – doch nicht nur ihr Körper erwachte, sondern auch ihr Geist. Nach den jahrelangen Depressionen und Angstzuständen begriff sie von einem Moment auf den anderen: Wenn ich meinen Gedanken glaube, dann leide ich und wenn ich meine Gedanken hinterfrage, hört das Leiden auf. Die Ursache ihrer Depression waren ihre Überzeugungen über die Welt.

Die Methode, die sie seit dieser Erfahrung lehrt, nennt sie „The Work“. Und zwar deswegen, weil es eine fortwährende Arbeit ist zu hinterfragen, ob unsere Gedanken und Perspektiven tatsächlich wahr sind. Im Folgenden möchte ich Byron Katies Methode als ein Instrument vorstellen, um die eigenen inneren Gefängnisse zu verlassen.

„The Work“ besteht aus vier Schritten, die uns darin unterstützen, die negativen (stressauslösenden, angstmachenden, deprimierenden, ...) Gedanken zu hinterfragen, sodass sie ihre Macht über uns verlieren und wir innere Freiheit erfahren. Der Gedanke, der dein Leiden erzeugt, so Byron Katie, ist immer ein Urteil: über andere, über das Leben, über dich oder deinen Körper. Hast du das Urteil wahrgenommen, das dich leiden lässt, beginnst du mit „The Work“. Dabei stellst du dir immer wieder die Situation vor, als der Gedanke den stärksten Einfluss auf dich hatte.

Von hier aus stellst du dir nun vier simple Fragen zu deinem Gedanken. Danach drehst du deinen Glaubenssatz einfach um. Es hilft gerade zu Beginn, wenn dich jemand dadurch leitet, denn oft kehrt die alte, picksende Stimme deines Glaubens verpackt in einer neuen Form in einer anderen Frage zurück.

Wie lautet der negative Gedanke, den ich verändern möchte?

Die vier Fragen von „The Work“:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Die Umkehrung

Nachdem die vier Fragen beantwortet sind, drehen wir den ursprünglichen Ausgangssatz um. Bei „The Work“ geht es nicht darum, etwas ungeprüft als richtig oder falsch festzulegen. Wir wollen schlichtweg die Wahrheit erforschen und nicht direkt das Erstbeste glauben, was unser Verstand uns erzählt.

Wenn du einen Gedanken glaubst, den dein Verstand kreierte hat, blickst du in eine bestimmte Ecke. Das ist dann deine Perspektive. Du bist davon überzeugt, dass in dieser Ecke die Wahrheit liegt. Es gibt aber noch andere Blickwinkel, die auch eine Wahrheit zeigen könnten. Darum schaust du mithilfe der Umkehrung nun in andere Ecken und überprüfst, ob hier vielleicht auch Wahrheit liegt.

Es gibt immer verschiedene Möglichkeiten, einen Gedanken umzudrehen. Den Ursprungsgedanken in das direkte Gegenteil bringen und formulieren. Es gilt, drei Beispiele zu finden, warum diese Umkehrung wahr und richtig sein könnte. Deswegen musst du nun deine Aufmerksamkeit eine Zeit lang in eine andere Ecke lenken, damit die Wahrheit sich auch hier offenbaren kann. Zweite Umkehrung kann sein, dass du Subjekt und Objekt deines ursprünglichen Satzes tauschst. Auch wenn diese Umkehrungen nicht immer auf den ersten Blick unbedingt Sinn machen, lohnt es sich darüber zu meditieren und zu prüfen, ob nicht doch etwas dazu im eigenen Geist anklingt. Wichtig kann es ebenfalls sein, als dritte Umkehrung den Satz ganz zu sich selbst umzukehren (Ich...).

Wenn du deine Glaubenssätze und Überzeugungen hinterfragst, schaust du mit einem wahrhaftigen Blick auf die Realität. Sehr oft stellt sich dann ein Gefühl von Frieden, Mitgefühl und Klarheit ein. Gehe nach einer unstimmgigen Umkehrung immer auch in das eigene Fühlen. Wie fühlt sich diese Freiheit an, wo kann ich es in mir spüren, wahrnehmen und mir erlauben. Welche Chance liegt darin, wenn ich ab

sofort diesen neuen Gedanken glaube, der genau so richtig oder falsch sein kann wie mein bisheriger Gedanke?⁶

Ablaufschema der Umkehrübung im Coachingprozess

1. Der Coachee schildert die Ausgangssituation: Um welchen negativen Gedanken, Glaubenssatz, Antreiber geht es. Wann hat dieser Gedanke mich das letzte Mal getriggert? Spüre in die Situation und beschreibe sie für den Coach. Der Coach hört aktiv zu, ist präsent und hält den Raum. Ggf. braucht es Verständnisfragen von Seiten des Coaches, um die Situation zu begreifen, nachzuvollziehen.
2. Der Coach beginnt das Coaching:
 - Ist dieser Gedanke, dieser Satz wahr? Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
 - Wie fühlt es sich an, wenn du diesen Gedanken über dich glaubst? Wie geht es dir mit diesem Gefühl? Wo ist das in deinem Körper manifestiert und auf welche Art und Weise drückt es sich aus?
 - Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Welchen Effekt hat dieser Glaube auf dein Leben?
 - Wer wärst du ohne diesen Gedanken? Wie fühlt es sich an?
3. Der Coach unterstützt den Coachee in der Umkehrung:
 - Kannst du dir zu 100% sicher sein, dass dein negativer Glaubenssatz wirklich wahr ist? Was, wenn er gar nicht stimmt? Stell dir vor, es gäbe die Möglichkeit, dass dieser Gedanke über dich nicht stimmt und du bisher einfach fälschlicherweise geglaubt hast, er würde stimmen. Stell dir vor, du würdest dein Bewusstsein jetzt für eine neue Möglichkeit öffnen, dich selbst anders zu sehen. Was ist die Umkehrung vom negativen Glaubenssatz? Schau in eine andere Ecke, in eine weitere Möglichkeit. Welche Beweise findest du hier, dass auch dieser Satz stimmig sein könnte? Finde insgesamt drei Umkehrungen und Beweise für diese Umkehrungen.
4. Der Coachee wählt die Umkehrung aus, die mit ihm am besten im Einklang steht. Der Coach leitet den Coachee an, diesen „neuen Glauben/

⁶ Vgl. Lolos, Georg, S. 121 ff.

Gedanken“ zu fühlen. Wenn du diesen Gedanken über dich glaubst, welche Gedanken, Gefühle, Handlungen entstehen? Welche Realität lebst du?

Weitere Impulsfragen im Anschluss:

Was ist deine Erkenntnis aus der Umkehrung?

Was wäre das Schlimmste, wenn ich diesen neuen Glauben lebe (sekundärer Gewinn eines Glaubenssatzes)?

Gibt es noch Hürden, die dir im Weg liegen?

Welche neue positive Bewertung (auch Affirmation) könnte dich unterstützen?

4. Schluss/Fazit

Die Methode „The Work“ von Byron Katie hat sicherlich schon vielen Menschen geholfen. In eigener Anwendung kann ich sagen, dass mich die Methode unterstützt hat, zu erkennen, dass einige belastende Gefühle, wie Angst, oder Wut aufgrund von negativen Gedanken bei mir entstanden sind. Sie war mir dabei behilflich, Abstand zu diesen Gedanken zu gewinnen und zu realisieren, dass die Gedanken oftmals widerspiegeln, durch welche Brille ich eine Sicht auf die Dinge haben.

Allerdings bin ich der Ansicht, dass es ein hohes Maß an eigener Achtsamkeit voraussetzt, die Methode von Byron Katie anzuwenden. Ich muss meine negative Beurteilung, die mich schmerzt erst einmal im Hier und Jetzt wahrnehmen, um das Urteil dann mit „The Work“ präzise untersuchen zu können.

Wenn man noch nicht so geübt ist, kann es sein, dass man den Gedanken, der einen leiden lässt, gar nicht sieht. Möglicherweise denkt man, dass man an einem Gefühl leidet. Man nimmt schließlich eine bedrückende Emotion wahr oder ein beengendes Körpergefühl. Trotzdem ist es aber immer so, dass ein bestimmter Gedanke anwesend sein muss, damit man überhaupt leiden kann. Manchmal sind die Gedanken und die dazugehörigen Perspektiven schon sehr alt und man ist so stark damit identifiziert, dass man nun Schwierigkeiten hat, sie zu erkennen. „Die Gedanken sitzen einem direkt auf der Nase und sind deswegen nicht für einen sichtbar.“⁷ Darum ist es so wichtig, immer wieder Abstand zum Verstand zu schaffen. Wenn man frei sein will, ist es die eigene Aufgabe, immer neu wahrzunehmen, welcher Gedanke in einem gerade Leiden erzeugt. Aber genau dieser Prozess stellt im Coaching für den

⁷ Lolos, Georg, S.119

ein oder anderen Coachee eine große Herausforderung dar. Vielen Coachees fehlt der Zugang zu ihren Gefühlen und erst recht der Verbalisierung dieser. Daher benötigt die Methode bei diesen Coachees zunächst sehr viel Achtsamkeitstraining vorab sowie Geduld und Gelassenheit. Die Methode ist sicherlich gut anwendbar, wenn man etwas Übung in dieser Denkweise hat. Diese bringen die Coachees aber von sich aus zunächst nicht unbedingt mit. Weiterhin möchte ich kritisch beleuchten, dass das Auffinden der Umkehrung ebenfalls eine große Herausforderung darstellen kann. Dies kann meiner Meinung nach auch zu Frust führen und den Coachee möglicherweise unter Druck setzen. Dies würde sich bei Personen, die sowieso bereits unter einem hohen Maß an psychischem Druck stehen, eher kontraproduktiv auswirken. Insgesamt finde ich „The Work“ eine interessante Methode mit guten Ansätzen. Man muss allerdings – wie bei der Wahl jeder Methode – genau schauen, für wen diese Methode gut geeignet ist.

Daher bin ich selbst sehr daran interessiert, weitere Modelle für den Umgang mit Glaubenssätzen im Coaching näher zu betrachten.

5. Literaturverzeichnis

Katie, Byron; Lieben was ist; München: Arkana Verlag, 2002

<https://www.fritz.tips/innere-antreiber>

Link, Susanne; Glaubenssätze - was ist das eigentlich?, November 2020

<https://susannelink.com/2020/11/22/was-sind-eigentlich-glaubenssaetze/>

Lolos, Georg; Du bist nicht was du denkst; München: Goldmann Verlag, 2022

Stahl, Stefanie; Das Kind in dir muss Heimat finden; München: Kailash Verlag, 2015