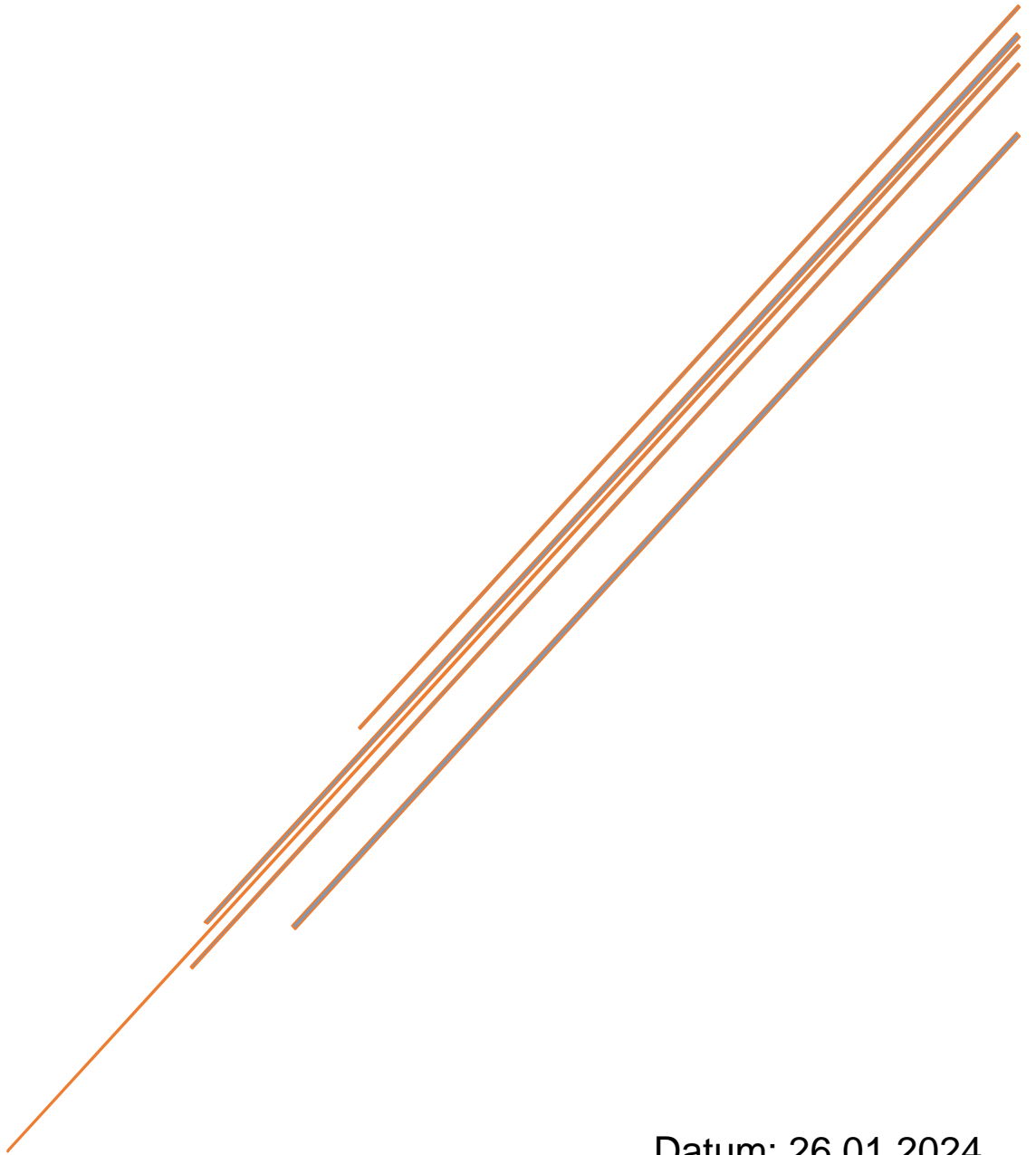


# **Die Arbeit mit Glaubenssätzen im Coaching**



Datum: 26.01.2024

## Executive Summary

Wir alle haben innere Überzeugungen und Annahmen über die Welt und uns, welche sich auf unser Handeln auswirken. Die Systeme, in welchen wir uns bewegen, beeinflussen die Ausprägung dieser Annahmen und Überzeugungen (sogenannte Glaubenssätze), auf uns und die Welt. Die Glaubenssätze sind unbewusst, wobei wir davon innerlich überzeugt sind. Diese Glaubenssätze können uns als Ressource zur Verfügung stehen, aber auch hindern unsere Ziele zu erreichen.

Es gibt drei Arten von Glaubenssätzen, (1) die Glaubenssätze bezogen auf *die Ursache*, denn der Mensch möchte alles erklären können. Denn Erklärungen ermöglichen uns Orientierung in der komplexen Welt, (2) Glaubenssätze bezogen *auf Bedeutungen*, die Welt wird für den Menschen erst begreiflich, wenn wir Ereignisse verstehen, und (3) Glaubenssätze bezogen auf *unsere Identität*, welche sich durch unsere Fähigkeiten auszeichnet.

Die Glaubenssatzarbeit kann im systemischen Coaching sehr wertvoll sein, da negative Glaubenssätze hinderlich sein können und uns manchmal von unserem Ziel abhalten. Es ist wichtig, dass der Coach aus einer neutralen, neugierigen Haltung dem Coachee begegnet. Zur Bearbeitung von Glaubenssätzen ist die Methode „The Work“ von Byron Katie sehr effektiv. Diese Methode ermöglicht anhand von vier Fragen, die Reflexion des bestehenden Glaubenssatzes. Die vier Kernfragen lauten:

- „Ist das, was ich glaube wahr?“
- „Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?“
- „Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?“
- „Wer wärst du ohne diesen Gedanken?“

Im zweiten Schritt wird der bestehende Glaubenssatz umgekehrt, die Umkehrungen zeigen dem Coachee, dass es auch noch andere Wahrheiten gibt. Diese Umkehrungen werden mit drei realen Beispielen belegt, damit sie einen Wahrheitsgehalt erhalten. Durch diese Methode kann der alte Glaubenssatz durch einen neuen, positiven Glaubenssatz abgelöst werden. Die Methode ermöglicht die Verschiebung des Fokus von dem negativen auf den neuen, positiven Glaubenssatz.

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	3
2. Definitionen .....	4
2.1 Definition: Glaubenssätze .....	4
2.2 Definition: systemisches Coaching.....	4
3. Entstehung von Glaubenssätzen .....	5
3.1 Drei Arten von Glaubenssätzen .....	5
3.2 Die Bedeutung von Glaubenssätzen .....	6
4. Die Arbeit mit Glaubenssätzen im systemischen Coaching .....	7
4.1 The Work-Methode von Byron Katie .....	7
5. Fazit .....	11
6. Quellenverzeichnis .....	12

## 1. Einleitung

Jeder Mensch hat innere Überzeugungen, wie wir die Welt und uns selbst sehen. Häufig sind diese unbewusst und beeinflussen unser Handeln. Die verschiedenen Systeme, in welchen wir uns bewegen, beeinflussen die Ausprägung dieser Annahmen und Überzeugungen auch genannt *Glaubenssätze* über uns und die Welt. Diese Überzeugungen sind unsere subjektive Wahrnehmung, basierend auf unseren Erfahrungen und Werten. Schon Henry Ford sagte: „Ob du glaubst du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht damit“.<sup>1</sup> Wie in dem Zitat von Henry Ford deutlich wird, dieser Glaube beeinflusst unser Tun und kann sich entweder ressourcenorientiert oder blockierend auswirken. Systemisches Coaching unterstützt unsere Themen zu reflektieren und diese aus neuen Perspektiven zu betrachten. Für die positive Ausrichtung von Glaubenssätzen, ist Coaching ein sehr effektiver Weg.

In der folgenden Abschlussarbeit wird der Begriff: Glaubenssatz und systemisches Coaching genauer definiert, die Entstehung der Glaubenssätze wird näher betrachtet sowie die verschiedenen Glaubenssatzarten. Abschließend wird eine Methode zur Bearbeitung von Glaubenssätzen genauer erläutert.

---

<sup>1</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.15

## 2. Definitionen

### 2.1 Definition: Glaubenssätze

Unter dem Begriff „*Glaubenssatz*“ versteht man eine bestimmte Annahme über die Welt, an die man eher unbewusst als bewusst glaubt, wobei man innerlich davon überzeugt ist, dass diese Annahme wahr ist. Glaubenssätze sind die Ergebnisse des individuellen Wahrnehmungsfilters, welche sich aus unseren individuellen Erfahrungen und Vorstellungen entwickeln. Glaubenssätze helfen uns Menschen sich besser in der Welt zu orientieren.<sup>2</sup> Es sind häufig Verallgemeinerungen, um beispielsweise Zusammenhänge oder Verursachungen zu erklären. Je häufiger Glaubenssätze angewendet werden, desto mehr verfestigen sich diese. Jeder Mensch hat Glaubenssätze, welche eine Ressource darstellen können, aber auch hinderlich sein können.<sup>3</sup>

### 2.2 Definition: systemisches Coaching

Das systemische Coaching basiert auf dem Konstruktivismus und der Systemtheorie. Im systemischen Ansatz geht man davon aus, dass jeder Mensch sich in Wechselwirkung in Systemen (bspw. Familie oder Organisationen) befindet. Die Aufgabe des Coaches ist es, den Coachee durch den Prozess zu führen, mit der Intention maßgeschneiderte Lösungen für den Coachee zu finden. Als Coach hat man immer die Haltung, dass die Lösungen schon im Coachee liegen und alle Ressourcen vorhanden sind. Das systemische Coaching ist ein lösungsorientierter Ansatz, wo der Fokus immer auf dem Coachee liegt sowie sein soziales Umfeld, mit welchem der Coachee in Wechselwirkung steht.<sup>4</sup>

Das Hauptinstrument im systemischen Coaching ist das Gespräch. Hierbei liegt der Fokus im Coachingprozess, mehr Klarheit über den Status Quo herzustellen, Ziele zu definieren sowie Veränderungsmöglichkeiten herauszufinden.<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> vgl. Stangl, <https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>3</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.13

<sup>4</sup> vgl. Friedl, 2022, S.14

<sup>5</sup> vgl. Friedl, 2022, S.13

### 3. Entstehung von Glaubenssätzen

Im Laufe unserer Entwicklung durchlaufen wir verschiedene Entwicklungsphasen, in welchen wir unterschiedlich stark von unserem Umfeld geprägt werden. Von der Geburt bis zum ca. 7 Lebensjahr werden wir besonders stark durch wichtige Bezugspersonen, wie beispielsweise unsere Eltern geprägt. In den ersten Lebensjahren beobachten wir diese intensiv und eignen uns deren Verhaltensweisen an. Vom ca. 8 bis zum 13 Lebensjahr werden besonders bewunderte Menschen nachgeahmt.<sup>6</sup> Besonderen Einfluss haben auch Zuschreibungen von engen Bezugspersonen, zum Beispiel den Eltern und Geschwistern.<sup>7</sup> Nach diesen Phasen als junge Erwachsene treten wir in neue soziale Systeme, welche uns mit verschiedenen Glaubenssystemen und Weltanschauungen beeinflussen. Besonders relevant für die Entstehung von Glaubenssätzen sind die eigenen Erfahrungen, woraus wir unsere Rückschlüsse ziehen.<sup>8</sup> Typische Glaubenssätze, welche in der Kindheit entstehen sind:<sup>9</sup>

- „Ich muss alles perfekt machen.“
- „Ich schaffe das nicht.“
- „Ich kann niemanden vertrauen.“

#### 3.1 Drei Arten von Glaubenssätzen

Um besser mit den Glaubenssätzen im systemischen Coaching arbeiten zu können, ist es wichtig, die verschiedenen Arten von Glaubenssätzen zu kennen. Es gibt (1) die Glaubenssätze bezogen auf *Ursachen*, (2) die Glaubenssätze bezogen auf *Bedeutungen* und (3) die Glaubenssätze bezogen auf die *Identität*.

##### (1) Glaubenssätze bezogen auf Ursachen

Wir, Menschen, wollen immer alles erklären können, daher konstruieren wir uns Erklärungen, um die Komplexität der Welt zu vereinfachen. Diese Erklärungen gehen automatisch in unsere Überzeugungen, Sichtweisen und Bewertungen über.<sup>10</sup> Wie Henry Ford sagte: „Ob du glaubst du schaffst es, oder ob du glaubst, du schaffst es nicht, du hast auf jeden Fall Recht damit“.<sup>11</sup> Dieses Zitat spiegelt, wie wichtig der Glaube für das Erreichen des Ziels ist. Dies setzt jedoch voraus, dass der Mensch persönlich der Überzeugung ist, dass er bereits alle notwendigen Ressourcen in sich trägt oder sich diese aneignen kann.<sup>12</sup>

---

<sup>6</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.14

<sup>7</sup> vgl. Stangl, <https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>8</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.15

<sup>9</sup> vgl. Stangl, <https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>10</sup> vgl. Institut für Bildungcoaching, <https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/negative-glaubenssaetze-im-coaching-erkennen>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>11</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.15

<sup>12</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.16

## **(2) Glaubenssätze bezogen auf Bedeutungen**

Oft werden Ereignisse erst durch unsere Interpretation mit individuellen oder gesellschaftlichen Glaubenssystemen verständlich. Die Erklärung, warum wer was tut, ist häufig von den eigenen Glaubenssätzen und Werten abhängig.<sup>13</sup>

## **(3) Glaubenssätze bezogen auf die Identität**

Bei den Glaubenssätzen, bezogen auf die Identität, handelt es sich um die subjektive Einschätzung der eigenen Verfügbarkeit von bestimmten Fähigkeiten.<sup>14</sup> Bei diesen Glaubenssätzen geht es um den Menschen selbst und was er/sie kann. Die Auflösung dieser Glaubenssätze ist daher besonders anspruchsvoll.<sup>15</sup>

## **3.2 Die Bedeutung von Glaubenssätzen**

In einem Coachingprozess ist es sehr wichtig, dass der Coach sich bewusst über die Wirkung von Glaubenssätzen ist. Glaubenssätze sind verfestigte Verallgemeinerungen und Wahrnehmungsverzerrungen. Ein Coach muss sich immer bewusst sein, dass auch einschränkende Glaubenssätze mit einem positiven Ziel entwickelt wurden. Mögliche Gründe hinter den Glaubenssätzen kann beispielsweise Selbstschutz sein, nicht die Verantwortung für sein Handeln übernehmen zu wollen oder um sich selbst weiterhin in seiner Komfortzone zu halten.<sup>16</sup>

Als Coach muss man sich immer bewusst sein, dass Glaubenssätze auch mit emotionalen Reaktionen verknüpft sind. Negative Glaubenssätze können den Coachee runterziehen und auch einen negativen Einfluss auf die Selbstwahrnehmung haben.<sup>17</sup> Gefühle, welche durch negative Glaubenssätze ausgelöst werden, sind beispielsweise Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Wertlosigkeit. Eine Formulierung des Coachees für das Gefühl der Wertlosigkeit kann sein: „Ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein.“<sup>18</sup>

Handelt es sich bei der Formulierung des Glaubenssatzes um Ich-Formulierungen, dann gibt die Formulierung Rückschlüsse auf das eigene Weltbild des Coachees. Wenn der Coachee hingegen man-Formulierungen verwendet, dann schließt die Formulierung auf eine Verallgemeinerung.<sup>19</sup>

---

<sup>13</sup> vgl. Institut für Bildungskoaching, <https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/negative-glaubenssaetze-im-coaching-erkennen>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>14</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.16

<sup>15</sup> vgl. Institut für Bildungskoaching, <https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/negative-glaubenssaetze-im-coaching-erkennen>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>16</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.18

<sup>17</sup> vgl. Mauritz, <https://www.resilienz-akademie.com/glaubenssaetze/>, zuletzt geöffnet 02.12.2023

<sup>18</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.19

<sup>19</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.20

## 4. Die Arbeit mit Glaubenssätzen im systemischen Coaching

In der Glaubenssatzarbeit im systemischen Coaching gibt es verschiedene Methoden. Grundsätzlich ist es wichtig, dass negative Glaubenssätze gewürdigt und verstanden werden, dass diese häufig eine positive Absicht hatten. Zudem ist es wichtig, dass der Coach aktiv zuhört und aus einer neutralen Haltung seinem Coachee gegenübertritt. Die Aufgabe des Coaches ist es die „Insel“ des Coachees zu erforschen und ihn sicher durch den Prozess zu führen.<sup>20</sup>

Im weiteren Vorgehen wird auf die „The Work“ Methode von Byron Katie eingegangen, welche sehr effektiv bei der Auflösung alter Glaubenssätze ist, und die Entwicklung neuer Glaubenssätze bewiesen hat.<sup>21</sup> Die Methode entstand während einer Zeit, wo Katie an schweren Depressionen litt. Eines Tages erkannte sie, dass ihre Gedanken ihr Wohlbefinden steuerten.<sup>22</sup>

### 4.1 The Work-Methode von Byron Katie

Die Methode „The Work“ von Byron Katie besteht aus vier elementaren Fragen, welche den Rahmen der Methode bilden. Die Aufgabe des Coaches ist es den Coachee durch diese vier Fragen zu führen, um die hinderlichen Glaubenssätze aufzulösen.<sup>23</sup>

**Schritt 1:** Diese Fragen lauten:

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

**Schritt 2:** Umkehrung des Glaubenssatzes:

Die Aussage kann ins Gegenteil auf eine andere Person und auf den Coachee selbst umgekehrt werden.<sup>24</sup>

Im Folgenden werden die vier Kernfragen genauer erläutert.

---

<sup>20</sup> vgl. InKonstellation Workbook, 2023, S.37

<sup>21</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.20

<sup>22</sup> vgl. Dr. Med. Frädriich, <https://greator.com/byron-katie-the-work/>, zuletzt geöffnet 03.12.2023

<sup>23</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.21

<sup>24</sup> vgl. The Work of Byron Katie, <https://thework.com/sites/de/the-work/>, zuletzt geöffnet 03.12.2023



### **1. Ist das, was ich glaube wahr?**

Wenn wir unserer Wahrnehmung glauben, dann ist es für uns die Wahrheit. Jedoch ist die Wahrheit immer subjektiv. Die erste Frage der Methode soll den Coachee zum Nachdenken anregen, ob der Coachee wirklich sicher weiß, dass es der Wahrheit entspricht.<sup>25</sup> Wenn der Coachee diese Frage mit „nein“ beantwortet, dann kann der Coach direkt auf Frage 3 eingehen.<sup>26</sup>

### **2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

Bei der zweiten Frage ist es zu prüfen, ob der Coachee sich absolut sicher ist, dass das wahr ist. Hierbei können beispielsweise systemische Fragen unterstützen, den Glaubenssatz zu hinterfragen. Besonders zirkuläre Fragen regen immer einen Perspektivwechsel an.<sup>27</sup>

### **3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

Bei der dritten Frage sollte der Coachee darauf eingehen, wie es ihm in der Situation, wenn dieser Gedanke kommt, geht oder welche körperlichen Empfindungen verspürt werden. Hierbei kann der Coach durch weitere Fragen unterstützen.<sup>28</sup>

- „Was empfindest du, wenn du diesem Gedanken Glauben schenkst?“
- „Wo spürst du diese Empfindung?“
- „Welche Bilder kommen bei dem Gedanken?“
- „Wo hat dieser Gedanke seinen Ursprung?“ (in deiner Lebensgeschichte)
- „Wie sprichst du mit dir selbst oder anderen Personen, wenn dieser Gedanke kommt? Wie behandelst du dich selbst oder andere Personen, wenn dieser Gedanke kommt?“
- „Was spricht dafür an diesem Glaubenssatz weiter festzuhalten?“

---

<sup>25</sup> vgl. Dr. Med. Frädriich, <https://greater.com/byron-katie-the-work/>, zuletzt geöffnet 03.12.2023

<sup>26</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.21

<sup>27</sup> vgl. The Work of Byron Katie, <https://thework.com/sites/de/the-work/>, zuletzt geöffnet 03.12.2023

<sup>28</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S. 22

#### 4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Bei der vierten Frage ist es wichtig, die Vorstellungskraft des Coachees zu aktivieren und ihn aktiv in die Vorstellungskraft, ohne den Glaubenssatz, zu leiten, damit der Coachee die positiven Veränderungen auf sein Leben sehen kann. Der Coach kann hierbei ähnliche Fragen unterstützend nutzen:<sup>29</sup>

- Mal angenommen, dieser Gedanke ist nicht mehr da. „Welches Gefühl kommt da?“
- „Was wäre anders, wenn du dem Gedanken nicht mehr glauben würdest?“
- Mal angenommen, dieser Gedanke ist nicht mehr da. „Wie würdest du dich selbst und andere behandeln?“
- „Was spricht dafür, das alte Denkmuster loszulassen und gegen ein neues auszutauschen?“

Die vier Fragen der „The Work“ Methode von Byron Katie dienen dazu, die persönlichen Ansichten und Absichten zu hinterfragen. Nach der Bearbeitung der vier Fragen kehrt man den negativen Glaubenssatz um.<sup>30</sup> Die Umkehrung kann sehr unterschiedlich ausfallen.

Ein Beispiel für eine Umkehrung des Glaubenssatzes kann sein: Negativer Glaubenssatz: „mein Chef hört mir nie zu!“

Umkehrungen des Glaubenssatzes:<sup>31</sup>

- „Mein Chef hört mir immer zu.“
- „Ich höre meinem Chef nie zu!“
- „Ich höre mir selbst nie zu.“

Im nächsten Schritt sollten drei reale Beispiele für jede der drei Umkehrungen gefunden werden, welche zeigen, dass die Aussage wahr ist. Durch den Beleg von realen Beispielen erhalten die Umkehrungen ihren Wahrheitsbeweis, somit verschiebt sich der Fokus vom negativen Glaubenssatz auf neue Glaubenssätze. Diese Erkenntnis wird bei dem Coachee aufzeigen, dass ihn die eigenen, bisherigen Sichtweisen und Überzeugungen vom Erreichen seiner Ziele abhält. Der Coachee erkennt, dass andere Sichtweisen durchaus wahrheitsgetreu sind, manchmal kann direkt eine Umkehrung als neuer Glaubenssatz verankert werden. Wenn der Coachee einen neuen Glaubenssatz gefunden hat, dann kann der Coach auch hier wieder mit systemischen Fragen unterstützen.<sup>32</sup>

---

<sup>29</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.22

<sup>30</sup> vgl. Dr. Med. Frädriich, <https://greater.com/byron-katie-the-work/>, zuletzt geöffnet 03.12.2023

<sup>31</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.23

<sup>32</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.23ff.

Folgende Fragen können dem Coachee dabei helfen, den neuen Glaubenssatz zu verfestigen.<sup>33</sup>

- „Wie fühlst du dich, wenn der Satz wahr ist?“
- „Was siehst du, hörst, schmeckst du dann?“
- „Wie nimmst du dich selbst, dein Umfeld und die Welt wahr?“

Um die Erkenntnisse aus dem Coachingprozess zu verfestigen, kann der Coach dem Coachee auch das Angebot einer Hausaufgabe machen. Der Coachee kann in den nächsten Tagen immer wieder Beweise dafür suchen und diese aufschreiben, dass der neue Glaubenssatz wahr ist. Dies verfestigt den neuen Glaubenssatz und beweist immer wieder seinen Wahrheitsgehalt.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.24

<sup>34</sup> vgl. Möhn et al., 2021, S.24

## 5. Fazit

Die folgende Arbeit hat gezeigt, wie Glaubenssätze effektiv in einem Coachingprozess bearbeitet werden können. Glaubenssätze hat jeder Mensch, diese können auf der einen Seite eine Ressource sein, aber auf der anderen Seite auch sehr hinderlich und uns von unseren eigentlichen Zielen abhalten. Systemisches Coaching bietet hierbei eine Möglichkeit begleitet, in die Glaubenssatzarbeit zu gehen und diese aufzulösen. Hierbei ist es sehr wichtig, dass der Coach mit einer neutralen, neugierigen Haltung dem Coachee gegenübertritt. Besonders wichtig ist, dass auch negative Glaubenssätze mit einer wertschätzenden Haltung behandelt werden, denn häufig hatten diese Glaubenssätze eine bestimmte Absicht, beispielsweise dienten sie zum Schutz des Coachees. Eine effektive Methode für die Glaubenssatzarbeit ist „The Work“ von Byron Katie. Die Methode prüft auf der einen Seite den Wahrheitsgehalt des Glaubenssatzes und auf der anderen Seite zeigt diese auch auf, welche Reichweite der Glaubenssatz auf das Leben des Coachees hat. Durch die Umkehrung wird die Vorstellungskraft des Coachees aktiviert und die Entwicklung eines neuen Glaubenssatzes wird möglich. Hierbei ist es besonders wichtig, den neuen Glaubenssatz mit möglichst allen Sinnen anzusprechen, um diesen zu verfestigen. Die Umkehrung ermöglicht es dem Coachee den Fokus des alten Glaubenssatzes auf einen neuen, positiven Glaubenssatz zu verschieben.

## 6. Quellenverzeichnis

Dr. Heinz Möhn. *Beiträge zum systemischen Coaching*. Göttingen: Cuvillier Verlag. 2021. [https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=nsxVEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=glaubenssätze+im+Coaching+auf+Bösen&ots=k6i1cBJMg0&sig=D\\_hFqJNu3R6-4Z9d7e2Q33CvdFQ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=nsxVEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=glaubenssätze+im+Coaching+auf+Bösen&ots=k6i1cBJMg0&sig=D_hFqJNu3R6-4Z9d7e2Q33CvdFQ#v=onepage&q&f=false). Zuletzt geöffnet am 02.12.2023.

Dr. med. Stefan Frädriich. *Überprüfe deine Gedanken mit Byron Katies Methode „The Work“*. 2023. <https://greator.com/byron-katie-the-work/>. Zuletzt geöffnet am 03.12.2023.

InKonstellation Workbook. *Systemische Coachingsausbildung*. 2023.

Institut für Bildungskoaching. *Negative Glaubenssätze im Coaching erkennen*. 2023. <https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/negative-glaubenssaetze-im-coaching-erkennen>. Zuletzt geöffnet am 02.12.2023.

Martina Angela Friedl. *Systemisches Coaching*. Paderborn: Junfermann Verlag. 2022. <https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=JORiEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=systemisches+coaching&ots=rWmP9RHhLP&sig=aF4H526naRTvRbqSf1VCtuL0J-w#v=onepage&q=systemisches%20coaching&f=false>. Zuletzt geöffnet am 27.12.2023.

Sebastian Mauritz. *Glaubenssätze*. 2022. <https://www.resilienz-akademie.com/glaubenssaetze/>. Zuletzt geöffnet am 02.12.2023.

The work of Byron Katie. *Was ist The Work?*. 2023. <https://thework.com/sites/de/the-work/>. Zuletzt geöffnet am 03.12.2023.

Werner Stangl. *Glaubenssätze*. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. 2023. <https://lexikon.stangl.eu/28546/glaubenssaetze>. Zuletzt geöffnet am 02.12.2023.