

Coaching-Letter

seit 2003

Nr. 132, April 2014

Thema:

GLAUBENSsätze IM COACHING

INHALT:

- Was sind „Glaubens-Sätze“?
- Einschränkende Glaubenssätze
- Identifizierung einschränkender Glaubenssätze
- Umgang mit Glaubenssätzen
- Sinnvolle Glaubenssätze im Coaching
- Zu guter Letzt...

Was sind „Glaubens-Sätze“?

Glaubenssätze (oder „Beliefs“) sind der sprachliche Ausdruck einer individuellen Wahrheit, an die jemand glaubt, bzw. von der jemand überzeugt ist. Sie zeigen sich in Form von Meinungen, Einstellungen und Sichtweisen über die Beschaffenheit der Welt.

Glaubenssätze wirken auf mehreren Ebenen. Auf der Ebene der personalen Identität sind alle Vorstellungen über uns selbst enthalten, unsere Selbstbilder, was wir glauben, wer wir wirklich sind. Die Ebene der Zugehörigkeit beinhaltet alle Überzeugungen über unsere Beziehung zu anderen Menschen, zu unserer Umwelt und dem Universum.

Jeder von uns hat Glaubenssätze; sie sind ein alltägliches Phänomen. Religiöse Glaubenssätze beschreiben die eigene Beziehung zur Spiritualität und bewegen sich dementsprechend in einem gesonderten Betrachtungsrahmen. Beliefs stellen eine wichtige Orientierungshilfe im Alltag dar. Sie fungieren als machtvolle Wahrnehmungs-Filter, die uns helfen, die ungeheure Fülle an Informationen aus der Außenwelt sinnvoll zu ordnen. Ohne Beliefs, ohne soziale Regeln, ohne Vorstellungen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge wären wir nicht in der Lage, die Welt als sinnvoll wahrzunehmen und uns angemessen in ihr zu bewegen. Glaubenssätze können als Leitprinzipien verstanden werden, die wir benutzen, um der Welt einen individuellen Sinn zu verleihen. Glaubenssätze strukturieren das menschliche Bewusstsein auf grundlegende Weise. In einer sehr weit gefassten Interpretation könnte man Beliefs als alle Überzeugungen definieren, denen wir einen Wahrheits-Charakter zuschreiben.



Woher kommen unsere Glaubenssätze?

Glaubenssätze und Einstellungen entspringen vielen Quellen: Erziehung, Prägung, Modellieren von bedeutsamen Menschen und wiederholten Erfahrungen. Als Kinder glaubten wir, was uns gesagt wurde, denn wir hatten keine Möglichkeit, es zu überprüfen. Die Erwartungen der Menschen, die uns in unserer Kindheit beeinflussten, prägten unsere Glaubenssätze („Sei immer schön ordentlich“, „Hier wird einem nichts geschenkt“...) Diese Glaubenssätze konnten oftmals überdauern und beeinflussen unser Verhalten auf eine unbewusste Weise. („Was Hänschen nicht lernt, ...“). Einige Glaubenssätze sind fester Bestandteil des Kulturkreises, in den wir hinein geboren werden. Wir stabilisieren Glaubenssätze dadurch, dass wir unsere Erfahrungen mit der Welt und mit unseren Mitmenschen generalisieren, Informationen tilgen und auf kreative Weise verzerren.



Einschränkende Glaubenssätze

Das deutsche Wort „ÜBER-ZEUGUNG“ ankert zwei verschiedene Ebenen: ÜBER verweist auf eine Meta-Ebene, das heißt, dem, was ist, wird noch eine weitere Betrachtungs-Ebene hinzugefügt; die Ebene der Deutungen, der Interpretationen. ZEUGUNG ist der machtvolle Ausdruck der Materialisierung. So wie Vater und Mutter ein Kind zeugen, so zeugen wir mit unseren Über-Zeugungen die Realität, in der wir leben.

Einschränkende Glaubenssätze

Einschränkende Glaubenssätze sind Vorannahmen über uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt, die verhindern, dass Ziele erreicht werden oder die Ziel-Erreichung unnötig verkomplizieren. Die am tiefsten sitzenden Glaubenssätze einschränkender Art betreffen unsere Identität.

Beispiele: Ich bin hilflos, wertlos, ein Opfer. Ich verdiene es nicht, Erfolg zu haben. Wenn ich bekomme, was ich möchte, verliere ich dafür etwas anderes. Ich habe nicht die Erlaubnis, erfolgreich zu sein usw.

Oftmals sind aus solchen Aussagen Angst, Misstrauen, Hass und Furcht gegenüber sich selbst oder anderen herauszuhören.

Die häufigsten einschränkenden Glaubenssätze:

- Das erwünschte Ziel ist nicht erreichbar - unabhängig von den eigenen Fähigkeiten. Dieser Glaubenssatz erzeugt Hoffnungslosigkeit.
- Die Zielerreichung ist zwar möglich, aber es fehlen die Fähigkeiten dazu. Dieser Glaubenssatz erzeugt Hilflosigkeit.
- Man ist es als Person nicht wert, das erwünschte Ziel zu erreichen, weil man etwas Entscheidendes getan oder gerade nicht getan hat. Dieser Glaubenssatz erzeugt Wertlosigkeit.

Das Ziel im Coaching ist, die schrittweise Entdeckung dieser hinderlichen Vorannahmen, ihre Überprüfung und Deutung sowie die Entwicklung neuer Vorannahmen und ihre Integration ins Leben. Zugleich ist die Beschäftigung mit den eigenen Glaubenssätzen auch eine lebenslange Lernaufgabe, bei der wir immer mehr Bewusstheit darüber erlangen können, in welcher Weise unsere Beliefs unser Leben mit seinen Sonnen- und Schattenseiten mitgestalten.



Identifizierung einschränkender Glaubenssätze

Oftmals liegen die uns am meisten einschränkenden Glaubenssätze außerhalb unseres Bewusstseins. Das Unbewusste des Coachee schützt diese Glaubenssätze häufig, indem es verschiedene Vermeidungsstrategien und Ablenkungsmanöver einsetzt. Im Coaching können folgende Phänomene beobachtet werden:

- Der Coachee wird vage und leer, um unangenehme Gefühle zu vermeiden. Er kann sich nicht erinnern, schweift mit seinen Gedanken ab, oder fällt in eine innere Leere.
- Der Coachee bietet interessante, jedoch in die Irre führende oder irrelevante Hinweise. Er „verrennt“ sich auf Nebenschauplätzen.
- Der Coachee reagiert sehr emotional. Er schiebt starke Gefühle in den Vordergrund und lenkt auf diese Weise vom eigentlichen Thema ab.
- Die Eigenanteile werden ausgeblendet und „die Schuld“ wird nur beim anderen gesucht.
- Die Vergangenheit wird als Rechtfertigung genutzt, um das eigene Verhalten nicht verändern zu müssen.

Typische Aussagen

- „Ich weiß auch nicht, was mich davon abhält...“
- „Es klingt komisch, aber...“
- „Ich versteh’ es ja auch nicht, dass...“
- „Das macht zwar keinen Sinn, aber...“
- „Es entspricht mir so gar nicht,...“ „So bin ich gar nicht,...“, „Ich kann einfach nicht...“
- „Vom Kopf her weiß ich, dass..., aber trotzdem...“

In allen Fällen muss der Coach die Vermeidungsstrategien auf adäquate Weise aufdecken, um nicht die eigenen Vorstellungen auf das Verhalten des Klienten zu projizieren.

Erweiternde, positive Glaubenssätze

Diese Beliefs sind geprägt von Hoffnung, (Selbst-) Vertrauen und Selbstwertgefühlen. Sie sind ebenso das Ergebnis der persönlichen Geschichte eines Menschen wie die einschränkenden Beliefs. Meist sind sie später entstanden und beziehen sich oft mehr auf die erworbenen Fähigkeiten als auf die Identität. Sie sind also nicht so tief verwurzelt, weshalb ihnen oft die Durchsetzungskraft gegenüber den einschränkenden Glaubenssätzen fehlt.

Auch diese Glaubenssätze werden vom Coach sichtbar gemacht und als Ressource für den anstehenden Veränderungsprozess genutzt.



Umgang mit Glaubenssätzen

(Nach Elmar Hatzelmann: Keine Macht dem Stress, 1997)

Anekdote: Ein Asthmatiker wurde in seinem Bett von einem schweren Asthmaanfall überrascht. Es war dunkle Nacht und er befand sich in einem Hotel und meinte, er müsste ersticken. Er stürzte zur Tür, öffnete sie und atmete mehrfach tief durch. Die frische Luft tat ihm gut, und sein Asthmaanfall ließ bald nach. Als er am nächsten Morgen erwachte, stellte er fest, dass er nicht die Tür des Zimmers geöffnet hatte, sondern lediglich die Tür des Kleiderschranks.

Glaubenssätze helfen dabei, das Leben zu organisieren. Sie bestehen meistens aus (un)bewussten Verallgemeinerungen über uns selbst, die anderen, die Welt, von deren Wahrheit wir überzeugt sind. Die Glaubenssätze sind eng mit Werten verbunden und stellen die Regeln dar, wie man diese Werte erreichen kann. Man unterscheidet zwischen Glaubenssätzen, die Möglichkeiten des Lebens erweitern („Das schaffe ich schon“), und solchen, die sie einschränken („Das klappt sowieso nicht“).

Glaubenssätze sind Triebfedern hinter unserem Verhalten; oft hilft schon das Aufdecken und Erinnern, um die destruktiven Gedanken zu entmachten.

Beispiele für (teilweise) negative Glaubenssätze (Märchen über uns oder die Welt):

- Das werde ich nie lernen.
- Ich kann mir keine Namen merken.
- Ich war schon immer schlecht in...
- Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.
- Wenn ich nur mehr Zeit hätte....
- Wenn ich einen anderen Partner geheiratet hätte...
- Wer hoch hinaus will, fällt tief.
- Wer rastet, der rostet.

Sie lernen Ihre eigenen Glaubenssätze kennen, indem Sie spontan die folgenden Worte zu Sätzen ergänzen:

Es ist wichtig, dass

Jeder sollte.....

Ich kann nicht.....

Ich bin zu.....

Immer wenn....., dann.....

Ich glaube bestimmt, dass.....

Schon immer.....



Sinnvolle Glaubenssätze im Coaching

Als Coach gilt es, dem Coachee grundsätzlich mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Die nachfolgenden Glaubenssätze haben sich in der Arbeit mit Coachees bewährt. (Sie sind nicht wahrer als andere, aber enorm hilfreich.)

1. Jeder Mensch ist einzigartig.
2. Innere Aktivität zeigt sich immer in einem äußeren Verhalten.
3. Die Bedeutung der Kommunikation ist gleich bedeutend mit der Antwort, die sie erzielt.
4. Es gibt kein Versagen / keine Fehler, nur Feedback.
5. Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht / ein sekundärer Gewinn.
6. Flexibilität heißt: Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes!
7. Jeder Mensch verfügt über alle Ressourcen die er braucht, um ein erfülltes Leben zu führen.
8. Die Landkarte ist nicht das Gebiet, oder: Innere Wahrnehmung ist nicht gleich äußere Realität.
9. Das gegenwärtige Verhalten ist die (derzeit) beste Wahlmöglichkeit die dem Coachee zur Verfügung steht (und ist zunächst „blanko“ zu würdigen).
10. Entwicklung heißt, neue Wege zu beschreiten, ohne die alten abschaffen zu müssen.
11. Wenn es für jemand anderen möglich/lösbar ist, dann auch für mich.
12. Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ruht (z.B. zum Problem oder zur Lösung).
13. Kommunikation ist ein Austausch von sinnlichen Erfahrungen.
14. Jeder Mensch steht im ständigen Austausch mit seiner Umwelt.
15. Ziele sind wichtiger als Probleme.
16. So einfach wie möglich und so komplex wie nötig.
17. Wir können nicht nicht kommunizieren.
18. Der Widerstand (des Coachee) bedeutet mangelnde Flexibilität (des Coaches).
19. Das Unbewusste ist mächtiger als das Bewusstsein. Veränderung entgegen unbewusster Strukturen erzwingen zu wollen ist schwierig und oft nicht nachhaltig.
20. Wir alle sind systemisch vernetzt. Veränderung vollzieht sich nur, wenn sie für das gesamte System verträglich und einsichtig ist.
21. Würdigen, würdigen, würdigen!



Und zu guter Letzt noch ein Beitrag zum Thema „Glaubenssätze“...

Otto's Ottifanten



V.I.E.L Coaching Letter © 2014

Herausgeber:

V.I.E.L[®] Coaching + Training
Ehrlich, Fiolka, Hartung, Ruckerl GbR
Elbberg 1, 22767 Hamburg
Redaktion: Ulrich Tormin (V.i.S.d.P.)

Alle Beiträge - soweit nicht anders vermerkt - © V.I.E.L
Kommerzielle Nutzung, Vervielfältigung oder Abdruck - auch teilweise - nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung

