

Glaubenssätze und Kernüberzeugungen

...wenn wir aufhören, einmal Gelerntes zu überprüfen: ob es noch passt.

Der kleine Zirkuselefant – Geschichte von Michael Fromm.

In einem Wanderzirkus kommt ein Elefantenbaby zur Welt. Niemand im Zirkus hat Zeit sich ständig um das junge Tier zu kümmern und aufzupassen, dass es nicht davonläuft. Deshalb rammt der Wärter einen Pflock in die Erde, bindet ein Seil daran fest und befestigt das andere Ende des Seiles am Hinterbein des Elefanten. Auf diese Weise gibt er dem kleinen Elefanten einen gewissen Bewegungsfreiraum und verhindert gleichzeitig, dass er wegläuft.

Der kleine Elefant beginnt nun, sein Terrain zu sondieren und erobert die Welt, indem er so weit in alle Himmelsrichtungen läuft, wie es das Seil an seinem Hinterbein zulässt. Auf diese Art und Weise entsteht mit der Zeit ein durch die Länge des Seils vorgegebener Kreis, der die Lebens- und Erfahrungswelt des Elefantenkindes darstellt.

Nach einer Weile hat der kleine Elefant alles entdeckt, was es innerhalb dieses Kreises zu entdecken gibt. Er hat außerdem die Erfahrung gemacht, dass es ihm in seinem Kreis gut geht und dass jeder Versuch, den Kreis zu verlassen, schmerzhaft ist, denn dann zerrt das Seil an seinem Hinterbein. Der kleine Elefant beschränkt sich also auf „sein Reich“, in dem er sich gut auskennt, in dem es ihm an nichts zu fehlen scheint und dessen Grenze durch die festgetretene Kreislinie gut gekennzeichnet ist. Nun geht die Zeit ins Land und der kleine Elefant wird groß und kräftig. Er könnte nun den Pflock mühelos aus der Erde reißen, doch in der Zwischenzeit ist etwas geschehen, das verhindert, dass er es überhaupt versucht: Als Elefantenkind hat er „gelernt“. Er hat gelernt, dass es sinnlos ist, an seinem Seil zu ziehen, weil er sowieso nicht weiter wekommt. Und er hat außerdem gelernt, dass es wehtut, wenn er versucht, „seinen „ Kreis zu verlassen. Er hat kein Interesse mehr, das zu überprüfen, denn das hat er schon oft genug getan und meint nun, die Folgen zu kennen. Diese Überzeugung scheint ihm wie ein Naturgesetz. Er richtet sich in seiner gewohnten „Komfortzone“ behaglich ein, und die Welt „da draußen“ scheint für ihn nicht erreichbar zu sein – ja, sie scheint nicht einmal mehr zu existieren.

Wie oft verhalten wir uns, wie der kleine Elefant? Was tun wir, oder was hinter uns daran, unsere Komfortzone zu verlassen?

Alle Aussagen, die solche Begriffe wie „geht nicht“, „man müsste“, „kann nicht weil“...usw. enthalten weisen auf sabotierende Kernüberzeugungen hin.

Es geht darum, die bisherigen eigenen Grenzen und Be-Grenzungen liebevoll anzuerkennen. Die wichtigste Voraussetzung für den nächsten Schritt, den Mut aufzubringen, sich an ein Leben außerhalb dieses „sicheren“ Kreises heranzuwagen.



Dieses Stück Seil soll euch an die Geschichte des kleinen Elefanten und an die vermeintlichen Grenzen eures persönlichen Handlungsspielraums erinnern.

Vortrag von Silvia Wörner – NLP Practitioner – 08.2016

Quelle: Glaubenssätze und Überzeugungen von Pamela Preisendörfer
Quelle: www.froschkönig.ch

Mit dem Aufdecken und dem Bewusstmachen

von Kernüberzeugungen

wird das Seil immer länger und die Fessel immer lockerer

bis sie sich nach einer gewissen Zeit vollkommen abstreifen lässt

Mentale Selbstsabotage entsteht, ohne dass wir es wissen

- **Jedes Kind entwickelt Liebe und Treue zu seinem familiären Umfeld, also passen wir uns an die Gemeinschaft der Familie und ihre Erwartungen an**

-

Als Kinder lernen wir schnell, dass die Vorstellung unseres Umfelds, zuallererst die unserer Eltern, stärker sind als wir. In Momenten, wo wir uns in unserem spontanen anders zeigen, als die Eltern es sich vorgestellt hatten, und die Eltern reagieren darauf in irgendeiner Weise ablehnend, machen wir die schmerzhafteste Erfahrung des Liebesentzugs.

Wir sehen uns jedoch nach Liebe und Anerkennung. Um diese Erfahrung nicht noch einmal machen zu müssen, geben wir nach. Das geschieht unbewusst, fast wie ein Reflex. Da das Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit, Zugehörigkeit ein existenzielles Grundbedürfnis des Menschen ist, tun wir – ohne zu denken – alles, um unsere emotionale Existenz zu sichern:

Wir entscheiden uns unbewusst für die Anpassung anstatt für unsere Authentizität und unseren Mut. Anpassen erleben wir als erfolgreichere Strategie. Wir tun alles um dazuzugehören. Wir entwickeln ein Verhalten, das nicht mehr auf Ur-Vertrauen basiert, sondern auf Feinfühligkeit für das, was von uns erwartet wird.

- **Prägung zweier familiärer Weltansichten deren Erbe an Gedanken, Gefühlen, Meinungen und Kernüberzeugungen stillschweigend übernommen werden**

-

- Verschiedene Landkarten

- Aussagen und Überzeugungen der Umwelt, **die das Kind unreflektiert als „wahr“ übernimmt**

z.B. du bist dumm, du bist dick, du bist hässlich, das lernst du nie....

- Religion

Wertesystem der Familie

- Wertende Aussagen, Sprichwörter und Redensart, Familiengesetze

z.B. es ist nicht alles Gold was glänzt – wer Erfolg hat, hat auch Neider – erst die Arbeit, dann das Vergnügen

- **Trauma, sind im Körpergedächtnis förmlich „eingetätigt“**

Vortrag von Silvia Wörner – NLP Practitioner – 08.2016

Quelle: Glaubenssätze und Überzeugungen von Pamela Preisendörfer

Quelle: www. Froschkönig.ch

Aus der Traumatologie wissen wir, dass Menschen, die traumatische Erfahrungen machen, sogenannte Überlebensstrategien entwickeln. Dies ist für uns wichtig zu wissen, denn genau diese Überlebensstrategien sind es, die sich als sabotierende Kernüberzeugungen in unserem Unterbewusstsein einnisten.

(Säugling – Geburt – Krankheit – kein Kontakt zur Mutter – schreit, weint – fühlt sich allein gelassen – spürt, dass sein Leben in Gefahr ist – dieses früh erlebte Trauma der Verlassenheit kann eine Kernüberzeugung etablieren, die dazu führt, dass dieser Mensch später alle Nähe misstraut – Verlassensein traumatisiert)

Wir unterscheiden drei verschiedene Arten von Glaubenssätzen

- In Bezug auf Ursachen

Wir fühlen uns unwohl, wenn wir keine Erklärung haben und versuchen deshalb eine zu konstruieren. Damit konstruieren wir automatisch auch unser mentales Modell, das sich mehr und mehr festigt und unsere Sicht der Dinge bestimmt.

„Wer viel Geld verdient, wird automatisch arrogant und verliert seine Freunde“

- In Bezug auf die Bedeutung

Die Bedeutung, die wir bestimmten Ereignissen geben, wird oft nur in Bezug auf unser individuelles/kollektives Glaubenssystem verständlich.

Bsp. „Dieser Japaner kann mir einfach nicht in die Augen sehen, der hat bestimmt ein schlechtes Gewissen.“

- In Bezug auf die Identität

Glaubenssätze auf dieser Ebene gehen ans „eingemachte“.: ich habe es nicht verdient, glücklich zu sein, ich bin nicht gut genug, ich bin nicht liebenswert und ähnliches sind Glaubenssätze, die wir in unserer Arbeit immer wieder antreffen. Glaubenssätze auf der Ebene der Identität zu verändern ist besonders wirksam. Denn hier steht die Person zur Disposition und damit all das, was die Person ausmacht: was sie ist, was sie kann, was sie tut, wie und wo sie es tut... Und somit natürlich auch, wie sie von anderen empfunden wird.

Bsp. „Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden, deshalb werde ich nie den Mann fürs Leben finden.“

Woran erkennst du Glaubenssätze?

- an den Modaloperatoren: müssen, sollen, können, (nicht) dürfen

-

- Metamodell der Sprache

- Tilgung
- Generalisierungen
- Verzerrungen: k.Ä, UW

...z.B. warum jemand glaubt, das tun zu müssen

Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

Vortrag von Silvia Wörner – NLP Practitioner – 08.2016

Quelle: Glaubenssätze und Überzeugungen von Pamela Preisendörfer

Quelle: www. Froschkönig.ch

Unser Denken neigt dazu, eine einmal gemachte Erfahrung als „...das war immer so“ zu generalisieren

Glaubenssätze sind nicht in Stein gemeißelt!

Positive Glaubenssätze

- Wirken wie innere Antreiber, motivierend und stabilisierend

Bsp. Ich schaffe das, ich bekomme die eins im Zeugnis,...

Einschränkende/beschränkende GS

- Können hinderlich sein und der eigenen Entwicklung im Wege stehen
- Können Erkrankungen fördern und Heilung verhindern

Möglichkeiten der Bearbeitung im NLP

1. Metamodel der Sprache lösen der hinter dem GS stehenden - Tilgungen - Verzerrungen - Generalisierungen	2. Reframing Die Situation bleibt gleich, die Sichtweise wird verändert
3. Veränderung der Submodalitäten GS kann nicht mehr in der alten Form wirken	4. Installieren eines neuen besseren Glaubenssatzes und entkräftigen des Alten wie bei 3.
5. Changing History od. Re-imprinting zurück zur Entstehung/Ausgangssituation und verändern dort das Erleben und die Ressourcen	6. Auditiv belief change (ABC) neutralisieren von GS, die auditiv geankert wurden
6. 14 Sleight of Mouth Pattern (Robert Dilts) „wenn-dann“ (UW) und „...bedeutet...“ (KÄ) sprachliches Konstrukt oft eingebettet in Fragen	

*Damit auch ihr loslassen könnt was euch bremst, um euer volles Potenzial zu entfalten,
bewahrt Euch dieses Stück Seil als Erinnerung*



Vortrag von Silvia Wörner – NLP Practitioner – 08.2016

Quelle: Glaubenssätze und Überzeugungen von Pamela Preisendörfer
Quelle: www. Froschkönig.ch