

# IDENTIFIZIERUNG & VERÄNDERUNG VON LIMITIERENDEN KONDITIONIERUNGEN, INNEREN ÜBERZEUGUNGEN & VERHALTENSMUSTERN MIT HILFE VON COACHING

Abschlussarbeit Ausbildung Systemisches Coaching September 2021

M. Annabell

# Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Begriffserklärung (Was sind innere/ unbewusste Überzeugungen)
3. Wie entstehen innere Überzeugungen & Konditionierungen
4. Wie beeinflussen sie unser Leben ( Job, Beziehungen, Entscheidungen, Verhalten )
5. Wie kann ich sie mit Hilfe von Coaching Identifizierung und verändern
6. Fazit

# 1. Einleitung

Wir alle haben innere, teilweise unbewusste Überzeugungen darüber wie die Welt ist und wie wir sind. Diese Überzeugungen prägen und bestimmen unser Selbst- und Weltbild, und somit unser Verhalten und unsere Entscheidungen und damit am Ende des Tages unser Leben.

Man könnte sagen, sie sind unser Leben!

Denn wir sind nicht wie wir sind, wir sind das, was wir *denken* was bzw. wer wir sind.

Wie schon Henry Ford zu sagen pflegte:

Ob du denkst du kannst etwas, oder ob du denkst du kannst es nicht , in beiden Fällen hast du Recht...

# 2. Was sind innere Überzeugungen & Konditionierungen

- Darunter versteht man tiefliegende teilweise unbewusste Überzeugung über das Leben, die Gesellschaft und letztlich auch wie wir uns selbst sehen und über uns denken, wer wir sind und wie wir zu sein haben.
- Durch diese Überzeugungen bildet sich unsere Identität
- Wir bekommen bereits als Säugling eine Idee davon wie die Welt funktioniert und wer wir sind.

# 3. Wie entstehen innere Überzeugungen & Konditionierungen

- Die Art wie wir uns und die Welt wahrnehmen ist geprägt von allen **Erlebnissen** und **Erfahrungen** mit unserer **Umwelt**. Am prägensten sind die ersten 7 Lebensjahre, die Jahre in denen wir eine Idee bekommen wer wir sind und wie die Welt und das Leben funktionieren.
- Besonders prägend ist demnach das Elternhaus bzw. unsere nächsten und ersten Bezugs- und Beziehungspersonen. Wir kommen ohne Selbstbild auf diese Welt und lernen erst durch die Reaktionen unserer Umwelt, wer wir sind. Dies ist natürlich nie die **Realität** sondern nur ein Abbild dessen, wie wir wahrgenommen werden.

## positiv Beispiel:

Die Mama reagiert liebevoll auf den Säugling und lächelt ihn an und streichelt ihn.

Der Säugling lernt: Ich bin gewollt, geliebt und man freut sich über mich.

## negativ Beispiel:

Die Mama reagiert gestresst und genervt auf den Säugling und seine Bedürfnisse und schenkt ihm kaum Aufmerksamkeit

Der Säugling lernt: Ich bin nicht gewollt und meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.

## Achtung:

Weder das eine noch das andere, sagt also etwas darüber aus wer wir im Kern sind, es ist lediglich die Art wie wir wahrgenommen werden, die wiederum unsere Selbstwahrnehmung prägt.

# Weiteres Beispiel

## Beispiel Szenario:

Das Kind ( 6 Jahre alte ) kommt traurig vom Kindergarten nachhause und erzählt dem Papa, dass sein bester Freund nicht mit ihm spielen wollte.

## Positiv Beispiel:

Papa reagiert mit empathie und einfülsam und erkennt das Gefühl an in dem er sagt: ich kann verstehen, dass du traurig bist, warte doch mal ab vielleicht ist dein Freund morgen wieder ganz anders drauf, ansonsten kannst du ihn ja auch fragen was mit ihm los ist und vielleicht gibt es ja einen Grund.

## Hier lernt das Kind:

1. Das was ich fühle heißt "traurig" und Dieses Gefühl ist berechtigt
2. Es gibt evtl. schon eine Lösung & Ich kann Dinge ansprechen die mich traurig machen
3. Ich werde angehört und annerkannt

## negativ Beispiel:

Die Reaktion kann natürlich auch ganz anders aussehen, mal angenommen der Papa schenkt dem Kind kaum Beachtung und sagt nur: ach mach dir nix draus das ist halb so wild/ Oder gibt dem Kind das Gefühl er selbst habe bestimmt etwas falsch gemacht und sei der Grund für das fehlende Interesse des Freundes.

## Hier lernt das Kind:

1. Meine Gefühle sind nicht wichtig
2. Ich habe Verantwortung für das Verhalten anderer
3. Ich muss die Situation hinnehmen

**ACHTUNG:** Das was das Kind in den Szenarien lernt, läuft natürlich nicht bewusst ab. Es sind unbewusste Prozesse und Entscheidungen die wir innerlich treffen, die unserer weitere Verhalten und Selbst-Wert-Gefühl bestimmen. Weil wir natürlich nicht wissen können, dass vielleicht unsere Eltern einfach selbst nicht in der Lage sind adäquat mit der Situation umzugehen, beziehen wir alles auf uns und interpretieren das gesagte als Teil unser Identität und bilden eine unbewusste Strategie wie wir mit solchen Situationen ab sofort umgehen.

Der Wert des Kindes ist in beiden Szenarien gleich, doch die Reaktion in Szenario 2 kann dafür sorgen, dass das Kind sich nicht gesehen und somit nicht so wertvoll wahrnimmt.

# 4. Wie sie unser Leben beeinflussen

- Wie eingangs erwähnt kommen wir ohne Selbstbild zur Welt. Das Bild von uns Selbst wer wir sind und wie wir zu sein haben entsteht erst mit der Zeit durch die Umwelt. Die Umwelt entscheidet wie wir uns selbst wahrnehmen und wir selbst dann wiederum wie wir unsere Umwelt wahrnehmen.

Beispiel: Du wirst auf der Straße angeschaut

Realität: ein anderer Mensch guckt dich an.

Mögliche Interpretation/ Gedanken: hab ich was falsch gemacht ? Hab ich was im Gesicht ?

weitere mögliche Interpretation: Der findet mich sicher hübsch

Hier sieht man wie das eigene Selbstwertgefühl unsere Wahrnehmung prägt. Ein und die selbe Situation kann je nach dem wie unser Innen-Leben aussieht völlig anders interpretiert werden.

Unser Selbstwertgefühl ist das Epi Zentrum unsere Psyche und will erhalten oder erhöht werden. Demnach werden alle Entscheidungen zugunsten des Erhalts gefällt.

Somit beeinflussen unsere Überzeugungen unser Leben nicht, SIE SIND UNSER LEBEN.

JEDE Entscheidung die wir im Leben treffen, hängt davon ab was wir über uns selbst glauben.

Die unbewusste Strategie die jeder Mensch hat, ist zum Schutz des Selbstwerts und um Liebe zu bekommen und spiegelt letztlich das wieder was wir über uns selbst glauben.

## 5. Wie kann man mit Hilfe von Coaching nicht hilfreiche Überzeugungen erkennen und verändern ?

- Es gibt im Coaching diverse Methoden um herauszufinden welche limitierenden Überzeugungen jemand hat. Und das ist auch der erste Schritt. Die unbewussten Überzeugungen identifizieren und bewusst machen, denn erst wenn sie bewusst sind haben wir die Möglichkeit sie zu verändern!

**Schritt 1: Erkennen bzw. bewusst machen der nicht hilfreichen Überzeugungen und den Ursprung finden.**

### Mögliche Methoden/ Interventionen:

- **Weel Of Life Coaching Tool** ( Ein Tool mit dem man die eignen Lebensbereiche und die dort herrschende Zufriedenheit reflektieren kann, ist man in einem oder mehreren Bereichen nicht zufrieden und hat nicht das was man sich wünscht kann dies ein indiez für unbewusste Blockaden sein.
- **Timeline** ( Die Timeline ist eine Möglichkeit das Leben revue passieren zu lassen und besonders Prägende Ereignisse und damit gewonnene Überzeugungen herauszufinden )
- **Narrativer Ansatz** ( Hier erzählt der Coachee eine Geschichte aus seinem Leben im Detail aus seiner Wahrnehmung und Gefühlsbeschreibung, dr Coach achtet hier genau auf aufkommende Überzeugungen die im Anschluss gemeinsam reflektiert werden )
- **Beleuchtung & Reflektion durch systemsche Fragetechniken**

Hier schaut sich der Coach aktuelle Herausforderungen bzw. Konflikte in der Gegenwart an um die da hinterliegenden Überzeugungen herauszufinden. Es kann auch die Vergangenheit beleuchtet werden, um ähnlich wie bei der Timeline Methode Erfahrungen und deren Interpretation zu reflektieren

# 5. Wie kann man mit Hilfe von Coaching nicht hilfreiche Überzeugungen erkennen und verändern ?

## Schritt 2: Hinterfragen der Überzeugung

- Ist es wahr was ich glaube ?
- Objektive Beweise dagegen finden

## Schritt 2a Glaubenssätze loslassen:

Fragen die helfen:

- was würde dein Vorbild von dem Glaubenssatz halten ?
- Würdest du ihn an deine Kinder weitergeben ?
- was kostet er dich und wie blockiert er dein Leben ?
- Wie würde dein Leben ohne ihn aussehen ?
- Was hat mir die Überzeugung bisher gebracht ?

## Schritt 3: alternativen Glaubenssatz bilden & neue Entscheidung treffen

- neuen neutraleren Glaubenssatz notieren als Leitsatz
- neue konkrete Verhaltensstrategien und Entscheidungen festlegen

Achtung : Habt Geduld mit dem Veränderungsprozess!

Je mehr Entscheidungen jemand auf Grund einer Überzeugung getroffen hat, desto länger dauert es auch, die Denk- & Verhaltensmuster zu verändern, da es, wenn auch nicht mehr dienlich, identitätsstiftend ist und war.

# Fazit

Was wir Denken, bestimmt wer wir sind und somit unser Leben! Mit Hilfe von Coaching können wir nicht dienliche Gedanken- & Verhaltensmuster erkennen und verändern und uns unser Leben so gestalten wie WIR es wollen und verdienen!

Wenn wir unsere Gedanken verändern ändert dies unsere Gefühle die entstehen und demnach unser Handeln und die darauf folgenden Ergebnisse, die wiederum die Art wie wir denken verändert...

