

# Glaubenssätze im Coaching auflösen

Abschlussarbeit von Lisa Netzer  
Systemische Coachinausbildung 2022

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>2</b>
<b>Definition</b>	<b>4</b>
Bestärkende oder einschränkende Glaubenssätze	4
<b>Wie entstehen Glaubenssätze</b>	<b>5</b>
Die negative Wirkung von Glaubensätzen	6
<b>Glaubenssätze im Coaching</b>	<b>7</b>
Erster Schritt: Identifizieren	8
Zweiter Schritt: Vor- und Nachteile ermitteln	9
Dritter Schritt: Formulierung des neuen Glaubenssatzes	9
Vierter Schritt: Nachhaltigkeit sichern	10
<b>Reflexion und Fazit</b>	<b>10</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>12</b>

# Einführung

Ich möchte das Thema meiner Abschlussarbeit mit einer Geschichte einleiten:

*“Als ich ein kleiner Junge war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert, am meisten gefielen mir die Tiere. Vor allem der Elefant hatte es mir angetan. Wie ich später erfuhr, ist er das Lieblingstier vieler Kinder. Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau. Nach der Vorstellung aber und auch in der Zeit bis kurz vor seinem Auftritt blieb der Elefant immer am Fuß an einen kleinen Pflock angekettet. Der Pflock war allerdings nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hatte, einen Baum mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte.*

*Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute: Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon?*

*Als Sechs- oder Siebenjähriger vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich einen Lehrer, meinen Vater oder meinen Onkel nach dem Rätsel des Elefanten. Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei.*

*Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?“*

*Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort darauf bekommen zu haben. Mit der Zeit vergaß ich das Rätsel um den angeketteten Elefanten und erinnerte mich nur dann wieder daran, wenn ich auf andere Menschen traf, die sich dieselbe Frage irgendwann auch schon einmal gestellt hatten. Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden.*

*Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist.*

*Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen neugeborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher, dass er in diesem Moment schubst, zieht und schwitzt und versucht, sich zu befreien. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser Pflock zu fest in der Erde steckt. Ich stellte mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag gleich*

wieder probiert und am nächsten Tag wieder, und am nächsten... Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt.

Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann.

Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt. Und das Schlimmste daran ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.”<sup>1</sup>

Die „Geschichte vom kleinen Elefanten“ verdeutlicht sehr schön, dass Verhaltensweisen, die in einer bestimmten Situation oder zu einem bestimmten Zeitpunkt richtig und angemessen waren, nicht für immer gelten müssen. Denn über die Zeit entstehen neue Möglichkeiten.

Immer wieder bin ich in letzter Zeit bei der Bearbeitung meiner eigenen Probleme über folgende Fragen gestolpert: Gibt es etwas in meinem Leben, von dem ich glaube, es nicht zu können? Es nicht zu schaffen? Woher kommt dieser Glaube?

Dabei habe ich festgestellt, dass sogenannte Glaubenssätze auch in mir verankert sind und mich in meinem Leben beeinflussen. Sie spielen eine kleine oder auch große Rolle in meinem Alltag und hemmen mich (“ich kann nicht einparken”) oder beflügeln mich auf der anderen Seite positiv (“es wird schon alles gut werden”).

Sie bestimmen quasi maßgeblich über das, was ich im Leben erreiche oder eben nicht erreiche. Und damit bin ich nicht alleine auf dieser Welt, wie man am Beispiel des Elefanten gesehen hat.

*“Egal ob du glaubst du kannst es, oder ob du glaubst du kannst es nicht: du wirst recht behalten!”*

*Henry Ford*

Das, was wir glauben, wird zu unserer Realität. Tragen wir negative Glaubenssätze in uns, können sie unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und uns bei der Erreichung unserer Ziele blockieren. Daher spielen Glaubenssätze auch eine große Rolle im Coachingprozess. Es geht darum, Lösungen zu finden, die tiefgehend sind und nachhaltige Veränderungen beim Coachee erzeugen.

---

<sup>1</sup> Aus "Wie der Elefant die Freiheit fand" von Jorge Bucay

Aus diesem Grund befasst sich meine Abschlussarbeit mit dem Thema Glaubenssätze und ihrer Rolle im Coaching. Zunächst werde ich darauf eingehen, was Glaubenssätze sind und welche unterschiedliche Arten es gibt. Im nächsten Schritt werde ich deren Entstehung beleuchten und die Auswirkungen auf unser Leben. Anschließend möchte ich darstellen, warum Glaubenssätze im Coaching die Ursache von Problemen sein können und wie diese aufgelöst werden können, um einem neuen, sinnvollen Glaubenssatz Raum zu geben. Im Schlussteil werden die Ergebnisse der Arbeit zusammengefasst und reflektiert.

## Definition

Glaubenssätze sind zumeist generalisierende, automatisch wirkende, unbewusste Gedanken in Form von Überzeugungen, die unser Fühlen, Denken, Beurteilen, Bewerten, Entscheiden und unser Handeln beeinflussen. Bei den Überzeugungen handelt es sich um etwas, was für uns wahr ist und unserer eigenen subjektiven Wirklichkeit entspricht.<sup>2</sup>

Vereinfacht ausgedrückt, entsteht eine Verallgemeinerung durch einen Satz, der in Gedanken immer wieder wiederholt wird. Sich somit nach und nach in unser Glaubenssystem einschleicht und letztendlich von uns geglaubt wird.<sup>3</sup>

Je öfter Glaubenssätze angewendet werden, desto mehr verfestigen sie sich. Je mehr wir unter Stress stehen, desto mehr reagiert unser Unterbewusstes.

## Bestärkende oder einschränkende Glaubenssätze

Glaubenssätze können konstruktiv oder destruktiv, also förderlich oder nicht förderlich sein. Ich konzentriere mich in meiner Arbeit auf die Bearbeitung von negativen, also destruktiven Glaubenssätzen, weil sie unser Handeln negativ beeinflussen und sich somit auch auf verschiedene Lebensaspekte negativ auswirken können. So können sie früher oder später zu einem Coachingthema werden.

---

<sup>2</sup> Vgl. Martin Gudacker, Achtung Glaubenssatz. managerSeminare Verlags GmbH, 2022, S. 32

<sup>3</sup> Vgl. Alina Paul, Beiträge zum systemischen Coaching, Cuvillier Verlag, 2021, S. 13

Typische, kritische Glaubenssätze können folgende Beispiele sein:

- "Ich bin nicht gut genug."
- "Ich schaffe das nie."
- "Ich muss es allen recht machen."
- "Ich gehöre nicht dazu."

Für sich selbst kann man negativen Glaubenssystemen oder Glaubenssätzen näher kommen, wenn man sich anschaut, was im eigenen Leben einfach nicht funktioniert – bei den meisten anderen Menschen dagegen schon.

## Wie entstehen Glaubenssätze

Glaubenssätze entstehen durch unsere Erfahrungen und die dabei begleitenden Gedanken, Gefühle und Schlussfolgerungen. Dabei werden sie irgendwann für uns selbst zu festgeschriebenen Fakten und Annahmen über uns und die Welt.<sup>4</sup>

- Erlernte Erfahrung: Als Kind orientierst du dich daran, was deine Eltern, die Geschwister oder Lehrer sagen oder tun. Die Glaubenssätze entstehen in unserem Unterbewusstsein und dort sind sie verankert.
- Eigene Erfahrungen: Probleme, die wiederholt auftauchen oder Dinge, die schon öfter schief gegangen sind. Zum Beispiel, meine Beziehungen gehen immer in die Brüche und im Laufe der Zeit entsteht der Glaubenssatz "keiner will mich, ich bin nicht gut genug".
- Sich selbst etwas einreden: Man erschafft sich den Glaubenssatz durch ständiges Einreden selbst.

In der Psychologie geht man davon aus, dass die nachhaltige Nichterfüllung der psychischen Grundbedürfnisse zur Entstehung von negativen Glaubenssätzen führt. Es können die folgenden 4 Grundbedürfnisse aus der Perspektive eines Erwachsenen unterschieden werden:

1. Das Bedürfnis nach Bindung, also emotionaler Nähe
2. das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung der Umgebung und der eigenen Person
3. das Bedürfnis nach Anerkennung oder Selbstwerterhöhung

---

<sup>4</sup> Vgl. Martin Gudacker, Achtung Glaubenssatz. managerSeminare Verlags GmbH, 2022, S. 33

#### 4. das Bedürfnis Dinge zu tun, die einem Lust oder Freude bereiten

Wird eines dieser Bedürfnisse nachhaltig nicht erfüllt, versucht ein Kind aus der erlebten Situation einen Sinn herzustellen. Wird beispielsweise in regelmäßiger Häufigkeit das Bedürfnis eines Kindes nach Nähe frustriert, könnte ein Kind die innere Überzeugung „ich bin allein“ entwickeln. Erlebt ein Kind seine Umgebung als nicht einschätzbar und kalkulierbar, z.B. weil die Mutter aus Überforderung entweder sehr liebevoll oder mit absoluten Wutanfällen auf das Kind reagiert, könnte das Kind den Glaubenssatz „ich bin ausgeliefert“ entwickeln. Wächst ein Kind in einem Umfeld auf, in dem sehr hohe Ansprüche herrschen und bekommt nie vermittelt, dass es etwas richtig oder gut gemacht hat, könnte es zu der inneren Überzeugung gelangen „nicht zu genügen“. Und in einer Familie, in der Disziplin und Pflichtbewusstsein sehr dominant sind, könnte ein Kind die Überzeugung „ich darf nicht genießen“ ausbilden.<sup>5</sup>

## Die negative Wirkung von Glaubenssätzen

Hat sich ein Glaubenssatz etabliert, ist es sehr schwer diesen auch mit gegenteiligen Informationen für sich selbst zu widerlegen. Durch Verallgemeinerung und Wahrnehmungsverzerrung wird der Glaubenssatz weiter verteidigt und aufrechterhalten. Dennoch ist es wichtig, im Coaching auch immer die positive Absicht hinter dem Glaubenssatz zu sehen. Zum Beispiel wenn ein Glaubenssatz aus Selbstschutz entwickelt wurde, um persönliche Macht zu empfinden.<sup>6</sup>

Nach M. Gudacker (2022) können Glaubenssätze vor allem folgende negative Wirkungen für Coachees haben:

### **Antreibend** “Beeil dich”

Glaubenssätze können antreibend wirken, indem sie uns mehr oder weniger stark dazu zwingen, aktiv zu werden. Dadurch kann enormer Stress, bis hin zum Burnout, die Folge sein.

### **Blockierend** “ich hab es nicht verdient geliebt zu werden”

Glaubenssätze dieser Art können einschränkend und blockierend wirken, indem sie davon abhalten, bestimmte Entscheidungen, Handlungen und Verhaltensweisen zu zeigen.

---

<sup>5</sup> <https://susannelink.com/2020/11/22/was-sind-eigentlich-glaubensaetze/>

<sup>6</sup> Vgl. Alina Paul, Beiträge zum systemischen Coaching, Cuvillier Verlag, 2021, S. 18

**Bewertend** “Ich bin nicht gut genug”

Glaubenssätze können dazu führen, Situationen, Ergebnisse und sich selbst in einer bestimmten Art und Weise zu bewerten. Es entstehen Emotionen wie Wertlosigkeit, Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Zudem werden beim Coachee Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit reduziert.

**Beeinflussend** “Wenn ich kein Studium abgeschlossen habe, kann ich nicht erfolgreich sein”

Viele Glaubenssätze bestimmen oder beeinflussen die Denkweise zu Themen. Wie zum Beispiel die Einstellung zu Partnerschaft, Geld, Erfolg oder Verhalten. So wird immer in der gleichen Art und Weise gedacht und gehandelt.

**Erwartend** “Männer gehen immer fremd”

Handlungen und Verhalten anderer Personen als eine Art Projektion. Es wird die Annahme getroffen, dass Andere in einer bestimmten Art und Weise denken und handeln müssen.

So gelangen wir zunehmend in eine Art Teufelskreise, denn wir verhalten uns entsprechend unseres Glaubenssatzes und wie wir uns verhalten, fördert oder verstärkt diesen dann wiederum. Nehmen wir folgendes Beispiel: Männer können nicht treu sein. Wenn dies meine tiefste Überzeugung ist, dann bringe ich vielleicht auch nicht ausreichend Vertrauen meinem Partner gegenüber, bin eifersüchtig. Ich kontrolliere, bin misstrauisch. Mir selbst ist dies und damit der Glaubenssatz nicht bewusst, sondern es ist für mich Realität.

Wenn mir dann mein Partner wirklich fremdgeht, dann sage ich “ich habe es doch immer gewusst” und mein Glaubenssatz wird verstärkt.

## Glaubenssätze im Coaching

Viele Klienten bringen einen oder mehrere Glaubenssätze, die stark hinderlich wirken können, mit in ein Coaching. Diese wirken zumeist unbewusst und können durch einen Coachingprozess deutlich gemacht werden. Daher ist es wichtig, diese nicht zu übergehen, sondern näher zu beleuchten. Doch wie kann man als Coach nun den Coachee so unterstützen, dass eine Veränderung des Glaubenssatzes erreicht wird?

M. Gudacker (2022) hat dazu in seinem Buch "Achtung Glaubenssatz" eine Methode entwickelt, die ich im Folgenden in 4 Schritten komprimiert und zusammengefasst habe.

## Erster Schritt: Identifizieren

Wenn wir mal etwas glauben, können wir auch etwas Neues glauben.

Daher ist es wichtig, dass wir als Coaches aufmerksam sind und den Glaubenssatz während des Coachingprozesses erkennen.

Im Coaching kann es demnach darum gehen, negative Glaubenssätze als mögliche Ursache für die Probleme des Klienten zu identifizieren.

Als Coaches können wir die Gedanken unserer Coachees nicht lesen und sind auf die Aussagen, Beschreibungen des Verhaltens und der Gedanken sowie auf unsere eigenen Beobachtungen angewiesen. Daher können wir vorerst Hypothesen bilden und diese näher in der Problemanalyse erkunden.

Aussagen über das Glaubenssystem des Coachees können z.B. Formulierungen wie "ich kann doch nicht,..." oder "ich sollte besser nicht..." sein. Auch Ursache-Wirkung-Formulierungen wie "nur wenn ich mich anpasse, kann ich von anderen geliebt werden" können Zeichen für Glaubenssätze sein.<sup>7</sup>

Daneben können Glaubenssätze durch Fragen, die das Denken und die Einstellungen transparent machen, erkundet werden:

- "Was hast du in dieser Situation gedacht?"
- "Was ging dir dabei durch den Kopf?"

Nicht immer ist sofort erkennbar, dass hinter dem Problem tatsächlich ein Glaubenssatz steht. Die Hypothese kann daher auch einfach angesprochen werden und bei Zustimmung kann weiter nachgeforscht werden.

So können hierbei auch innere Dialoge durch die Ermittlung von verschiedenen Persönlichkeitsanteilen helfen, den Glaubenssatz zu entdecken. Diese Methode hilft dabei, das Unbewusste anzusteuern und dabei auch unbewussten Glaubenssätzen auf den Grund zu gehen.

Am Ende kann eine gemeinsam erarbeitete Formulierung des negativen Glaubenssatzes helfen, um weiter zu arbeiten und in die Lösungsorientierung einzusteigen.

---

<sup>7</sup> Vgl. Alina Paul, Beiträge zum systemischen Coaching, Cuvillier Verlag, 2021, S. 20

## Zweiter Schritt: Vor- und Nachteile ermitteln

Der Wunsch nach einer Veränderung muss größer sein als die Angst vor einer Veränderung. Die Betrachtung von Vor- und Nachteilen kann Klarheit darüber schaffen, welche Auswirkungen der Glaubenssatz bisher hatte und der Wunsch nach einer Veränderung wird stärker.

Zur Betrachtung der Vorteile ist es wichtig anzuerkennen, dass hinter jedem Glaubenssatz eine positive Absicht bzw. einer positiver Sinn stand. Die Sammlung von Vorteilen hat daher den Zweck, das bisherige Denken zu würdigen und es wird deutlich, was eine bisherige Veränderung erschwert hat. So fällt es leichter, sich auf die Suche nach einer neuen Formulierung für einen passenderen Glaubenssatz zu machen.

Im Anschluss an die Sammlung der Vorteile erfolgt die Sammlung der Nachteile, die der Glaubenssatz mit sich bringt. Bei der Sammlung der Nachteile gilt es, den Klienten bei entstehenden Emotionen zu unterstützen. Wichtig ist es, den Klienten in dieser Phase gut zu beobachten und aufkommende Gefühle empathisch zu begleiten.

Die Betrachtung der Nachteile steigert den Wunsch, den bisherigen Glaubenssatz zu verändern und hilft, um in die Umformulierung zu kommen.

## Dritter Schritt: Formulierung des neuen Glaubenssatzes

In diesem Schritt wird nun ein neuer Glaubenssatz erarbeitet, der die Vorteile des alten Glaubenssatzes weitestgehend beibehält und die Nachteile weitestgehend aus dem Weg räumt.

Mithilfe von Fragetechniken, wie z.B. der Wunderfrage wird ein idealer Glaubenssatz mit Betrachtung der Vor- und Nachteile formuliert. Es sollte sich dabei um einen positiven Satz handeln, der wahr ist oder wahr sein könnte. Er braucht also im Moment noch nicht die Realität des Coachees darstellen, sollte aber durchaus zur Realität werden können.

Als andere hilfreiche Methode kann hier z.B. auch das innere Team genutzt werden, um die inneren Anteile des Coachees in einen Dialog zu bringen und zu einer Art Brainstorming zusammenkommen zu lassen.

Bei diesem wichtigen Schritt kann sich ruhig Zeit gelassen werden, denn es sollte ein möglichst optimaler neuer Glaubenssatz gefunden werden. Dabei sollte auch berücksichtigt werden, dass dieser neue Satz zur Identität des Coachee passt.

Darüber hinaus sollte der neue Glaubenssatz auf mögliche systemische Auswirkungen und andere Nebenwirkungen überprüft werden, der sogenannte Öko-Check.

## Vierter Schritt: Nachhaltigkeit sichern

In diesem Schritt geht es darum, den neuen Glaubenssatz beim Klienten auch auf der unbewussten Ebene zu verankern.

Hier kann eine Imagination hilfreich sein:

- 1) Als erstes wird eine passende Imagination für den alten Glaubenssatz erarbeitet.  
Dies kann ein Bild, ein Gegenstand oder ein kurzer Film sein
- 2) Als zweites wird eine Imagination für den neuen Glaubenssatz gefunden.
- 3) Als drittes wird versucht, durch eine Umwandlung die Imagination des alten Glaubenssatzes aufzulösen: Was könnte die Imagination des Neuen tun, damit die Imagination des Alten verschwindet?

Mit dieser Methode kann dem Coachee verdeutlicht werden, welche Reichweite sein Glaubenssatz für sein Leben hat. Durch die Umdeutung des Glaubenssatzes wird dem Coachee klar, dass seine ursprüngliche Sicht lediglich eine Möglichkeit ist, die Welt zu sehen, aber auch andere Sichtweisen gibt, die ihre Berechtigung haben.

## Reflexion und Fazit

In dieser Abschlussarbeit wurde aufgezeigt, was Glaubenssätze sind und wie sie unser Leben in verschiedenste Richtungen beeinflussen können.

Glaubenssätze sind besonders interessant, weil sie eine große Rolle im Alltag und in Beziehungen spielen können, ohne dass den Betroffenen ihre Existenz und Bedeutung bewusst ist. Jeder kennt z.B. festgefahrene, wiederkehrende Beziehungskonflikte, bei denen ein Wort zum anderen führt. Oder Situationen, in denen man vollkommen überreagiert und sogar ausflippt. Solche unangemessenen Reaktionen sind meistens keine Folge auf einen Außenreiz, sondern auf das innere Erleben. Da kann es Sinn machen, tiefer zu gehen und die z.B. schon in der Kindheit erworbenen Überzeugungen zu betrachten.

Allen voran negative Glaubenssätze können stark hinderlich sein, wenn sie den Coachee von der Erreichung seiner Ziele abhalten oder das volle Potenzial nicht entfaltet werden kann. Werden daher negative Glaubenssätze während eines Coachings sichtbar, so ist es wichtig, diese nicht zu übergehen, sondern näher zu beleuchten. Dabei hilft es gemeinsam mit dem Coachee die Ursache zu identifizieren. Um die Wirkungsweise des Glaubenssatzes zu verdeutlichen, kann es hilfreich sein, die Vor- und Nachteile zu definieren. Dadurch wird Klarheit gewonnen und der Wunsch nach einer Veränderung beim Coachee bestärkt, was das weitere Vorgehen im Prozess erleichtert.

Im nächsten Schritt soll nun anhand der erarbeiteten Vor- und Nachteile des alten Glaubenssatzes ein neuer positiver Glaubenssatz formuliert werden. Als wichtiger letzter Schritt gilt es nun, diesen auch auf der unbewussten Ebene zu verankern. Hierbei kann z.B. eine Imagination helfen, um nachhaltig den neuen positiven Satz zu verinnerlichen. Es sollten möglichst alle Sinne angeregt und mit positiven Emotionen und Wahrnehmung verknüpft werden.

Dies kann eine Möglichkeit sein, einem Glaubenssatz auf den Grund zu gehen und diesen im Prozess gemeinsam mit dem Coachee zu reframe. Denn anders als der Elefant in meiner Anfangsgeschichte haben wir die Möglichkeit, unser erlerntes Muster zu durchbrechen und neue Einstellungen zu verinnerlichen. Den Coachee auf diesem Weg zu begleiten, kann einen Veränderungsprozess hin zu mehr Energie und Lebensfreude darstellen. Durch das Coaching können das Selbstwertgefühl, die Selbstakzeptanz und das Selbstvertrauen gestärkt und Widerstände sowie Spannungen aufgelöst werden.

# Literaturverzeichnis

Alina Paul: Umgang mit Glaubenssätzen im Coaching in Beiträge zum systemischen Coaching, Cuvillier Verlag, 1. Auflage 2021.

Martin Gudacker: Achtung Glaubenssatz. Wie Sie in Ihrem Coaching mit einer wirksamen Methode tiefgreifende Veränderung erreiche. managerSeminare Verlags GmbH, 2022.

Susanne Link: Glaubenssätze - was ist das eigentlich?, November 2020  
<https://susannelink.com/2020/11/22/was-sind-eigentlich-glaubenssaetze/>

Jorge Bucay: Wie der Elefant die Freiheit fand, FISCHER KJB; 9. Edition, 12. August 2010.