

Abschlussarbeit

Systemischer Coach

InKonstellation

Negative Glaubenssätze mit Hilfe von Coaching umformulieren

Sandra Menschel

Mai 2025

Inhalt

Einleitung: Hintergründe und Motivation.....	3
Was versteht man unter einem Glaubenssatz und wie entsteht er?	3
Welche Arten von Glaubensätzen gibt es?	4
Welche Wirkung haben Glaubenssätze auf unser Handeln?	5
Die Arbeit im Coaching mit negativen Glaubenssätzen als theoretischer Prozess	6
Anwendung der Theorie auf ein Coaching in der Praxis	10
Fazit	14
Quellen.....	15

Einleitung: Hintergründe und Motivation

Im Rahmen meiner Ausbildung zum Systemischen Coach wurde mir deutlich, dass Glaubenssätze Menschen unbewusst im privaten und beruflichen Umfeld begleiten und steuern. Menschen lassen ihre Glaubenssätze darüber bestimmen, wie sie sich verhalten und entscheiden.

Besonders bei negativen Glaubenssätzen können diese eine entsprechend nachteilige Wirkung entfalten.

Für mich waren daher zwei Fragen spannend.

Erstens, ob überhaupt und zweitens, wenn ja wie, sich durch ein Coaching diese Glaubenssätze zum Positiven transformieren lassen.

Aus diesem Grund habe ich mich zunächst intensiver mit Glaubenssätzen befasst.

Dabei habe ich mich damit beschäftigt, woher diese tief verwurzelten Überzeugungen stammen, welche unterschiedlichen Arten von Glaubenssätzen es gibt und, welche nachhaltige Wirkung sie auf unser Denken, Fühlen und Handeln haben können.

Während meiner Ausbildung habe ich einen Coachingprozess kennengelernt, welcher als Methode dazu dient, hinderliche Überzeugungen zu verändern.

Mit diesen einzelnen Prozessschritten habe ich mich anschließend in der Theorie auseinandergesetzt.

Daraufhin habe ich versucht, diese Methode in der Praxis anzuwenden, um einen negativen Glaubenssatz aufzulösen.

Was versteht man unter einem Glaubenssatz und wie entsteht er?

Als Glaubenssätze versteht man tief verwurzelte Überzeugungen oder Annahmen, die der Mensch über sich selbst, andere Menschen, seine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie die Welt im Allgemeinen hat.

Durch Erziehung, Erfahrungen und Kultur entstehen Glaubenssätze bereits in früher Kindheit und werden im Laufe des Lebens weitergeformt und verfestigt.¹

Sie können bspw. dadurch entstehen, dass Eltern oder Bezugspersonen, wie z.B. Lehrer, Kinder für ihre Leistungen und Anstrengungen loben und sie regelmäßig ermutigen. Glaubenssätze entstehen auch, wenn Menschen ständiger Kritik und Ablehnung ausgesetzt sind, wenn sie ignoriert oder vernachlässigt werden, wenn die eigene Persönlichkeit und Verhalten bewertet oder wenn ihnen ein bestimmtes Verhalten vorgelebt wird.

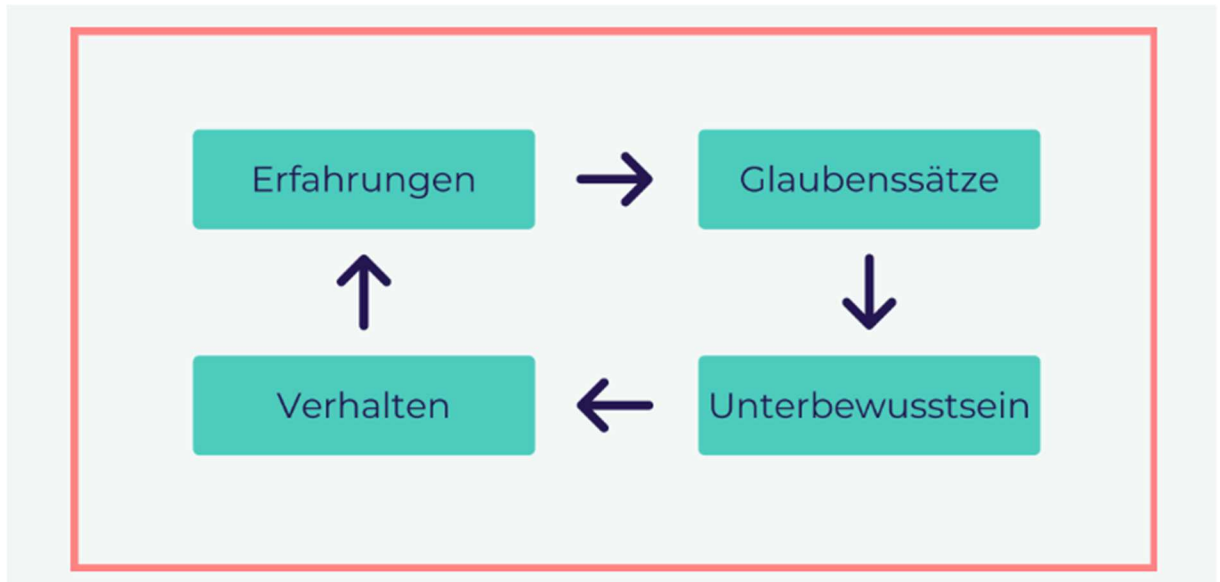
Ebenso können sie durch wiederholte Erfahrungen, wie das (Nicht-)Erreichen von Zielen oder Überwinden von Herausforderungen entstehen.

¹ In Anlehnung an [Glaubenssätze | Randstad](#) Abruf 09.03.2025

Sie können sich ebenso durch schmerzhaftes oder traumatisches Erleben entwickeln.

Im menschlichen Unterbewusstsein verankert sich dann dieses Erleben als Glaubenssatz – als Überzeugung.

Abbildung ²



Welche Arten von Glaubenssätzen gibt es?

Es können zwei Arten von Glaubenssätzen unterschieden werden.

Nämlich den positiven, bestärkenden und den negativen, einschränkenden Glaubenssatz.

Zu den positiven Glaubenssätzen zählen z.B.:

- Gut ist gut genug!
- Ich darf Fehler machen!
- Ich bin ok!
- Ich finde eine Lösung!
- Wenn sich eine Tür schließt, geht eine andere auf!
- Ich habe schon alles geschafft!
- Morgen ist auch noch ein Tag!
- Ich bin liebenswert!
- Es ist nie zu spät, um Träume zu verwirklichen!
- Die Welt ist voller Möglichkeiten und Chancen, die darauf warten entdeckt zu werden!

Zu den negativen Glaubenssätzen zählen z.B.:

- Das Leben ist hart und ungerecht!
- Ich bin nicht gut genug!
- Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe!

² Abbildung aus [Glaubenssätze auflösen: so klappt es in 5 Schritten - kindskraft.com](https://www.kindskraft.com/de/kindergarten/erziehung/glaubenssaetze-auflösen-so-klappt-es-in-5-schritten) Abruf 09.03.2025

- Ich falle nur zur Last!
- Dir wird nichts geschenkt!
- Ohne Fleiß kein Preis!
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz!
- Ich bin nichts wert!
- Ich mache immer alles falsch!
- Niemand interessiert sich für meine Meinung!

Welche Wirkung haben Glaubenssätze auf unser Handeln?

Da es sich bei Glaubenssätzen um unterbewusste Überzeugungen handelt, beeinflussen Glaubenssätze das menschliche Handeln, das Denken und Fühlen maßgeblich.

„Egal, ob du glaubst du kannst es oder du kannst es nicht, du wirst Recht behalten!“³

Wie lässt sich diese Aussage erklären?

Der Mensch selektiert seine Wahrnehmung wie durch einen Filter und sieht die Welt so, wie er sie sehen möchte.

Im Sinne des Konstruktivismus ist es so, dass das, was der Mensch glaubt, zu seiner eigenen Realität und seiner eigenen Vorstellung von der Welt wird.

Heißt, dass sich „jeder Einzelne seine Wirklichkeit im eigenen Kopf konstruiert“⁴

Erklärt wird dies ebenfalls durch das so genannte Insel-Modell. Demnach „lebt jedes Individuum auf seiner eigenen Insel, die aus den persönlichen Erfahrungen und den unterschiedlichen Bewertungen des bisherigen Lebens besteht.

Diese Erfahrungen bestimmen die aktuellen und künftigen Handlungen.“⁵

Der persönliche Glaubenssatz wird für die Wahrheit gehalten, unabhängig von bestätigten oder entkräftenden Fakten und wird dadurch zur unbewiesenen Gewissheit.⁶

Durch entsprechend unbewusstes Verhalten wird der jeweilige Glaubenssatz stets gefördert, Dinge werden ins Rollen gebracht und so Ergebnisse zu Tage gefördert.⁷

Positiv formulierte Glaubenssätze haben eine bestärkende Wirkung.

Sie unterstützen im Handeln und bei Entscheidungen, sie fördern und bringen den Menschen weiter. Sie können helfen eine unbekümmertere Haltung einzunehmen und erzeugen möglicherweise weniger Stressempfinden und dadurch mehr Wohlbefinden.

³ Zitat aus dem Podcast der Coachingbande, Folge: Glaubenssätze – die heimlichen Lenker Deines Lebens vom 30.10.2020

⁴ Vergleich Wikipedia: Konstruktivismus [Konstruktivismus \(Philosophie\) – Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Konstruktivismus_(Philosophie)) Abruf 09.03.2025

⁵ Zitat aus dem Skript „Systemische Coachingausbildung“ INKonstellation, 2024/2025, Inselmodell, S. 34

⁶ Persönliche Mitschrift im Modul „Anwendungen“ zur Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 INKonstellation

⁷ In Anlehnung an den Podcast der Coachingbande, Folge: Glaubenssätze – die heimlichen Lenker Deines Lebens vom 30.10.2020

Durch bspw. den Glaubenssatz „Ich kann meine Ziele erreichen!“ oder auch „Ich kann das schaffen!“ wird eine selbstbewusstere Haltung eingenommen und es können so innere Ressourcen unterbewusst aktiviert werden.

Wird an die persönliche Fähigkeit geglaubt, so ist der Mensch eher bereit, sich Herausforderungen zu stellen und ist eher in der Lage, Lösungen zu finden.

Durch positive Glaubenssätze gelingt es den Menschen mittels einer entspannteren Perspektive, auch Misserfolge als einen Lernprozess zu sehen. Es werden mutiger Risiken eingegangen und neue Möglichkeiten durch eine offene Haltung erkundet. Positives Denken fördert Zuversicht und Motivation.

Negativ formulierte Glaubenssätze hingegen haben eine unter Umständen stark limitierende Wirkung. Sie schränken den Menschen in seinem Verhalten ein, verunsichern ihn und können ihn im Handeln und bei Entscheidungen unbewusst blockieren.

Durch Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug!“ oder „Ich kann das nicht!“ leidet möglicherweise das Selbstwertgefühl und starke Zweifel an den persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten können bestehen.

Durch ein Gefühl von Unzulänglichkeit kann sich Verhalten in der Form zeigen, dass sich eine Person in Situationen zurücknimmt, es vermeidet, Ideen zu äußern oder umzusetzen, gar ängstlich ist, keinen Blick für Chancen hat und Herausforderungen vermeidet. Die Person wird eher eine pessimistische Haltung einnehmen.

Erfolge werden dem Zufall zugeschrieben und nicht der persönlichen Leistung.

Folgen dieses unbewussten Verhaltens aufgrund negativer Überzeugungen können unerfüllte Bedürfnisse, fehlende Weiterentwicklung, eine steigende Frustration und Resignation der Person sein.

Bestimmte negative Glaubenssätze können zu einem ständig gefühlten Druck und des „sich beweisen müssen“ führen. Sie können das Gefühl verstärken, weniger wert oder nur bei Erfolg wertvoll zu sein.

Zusammengefasst erinnert sich der Mensch im positiven Sinne immer nur an die Situationen, in denen es gut gegangen ist und zieht somit einen positiven Nutzen aus dem Glaubenssatz. Im negativen Sinne fühlt sich die Person durch erlebte Enttäuschungen und seinen negativen Blick auf die Welt in seinem negativen Glaubenssatz bestätigt.

Die Arbeit im Coaching mit negativen Glaubenssätzen als theoretischer Prozess

Aufgrund der Wirkung negativer Glaubenssätze, kann es hilfreich sein, kritisch mit persönlichen Überzeugungen umzugehen.

Durch ein Coaching können negative Glaubenssätze verändert und neu „geschrieben“ werden.

Dabei ist die Erkenntnis des Coachees⁸ zunächst der erste Schritt.

Durch eine strukturierte Vorgehensweise im Coaching kann die Transformation eines negativen in einen positiven Glaubenssatz begleitet werden.

Verschiedene Methoden und Techniken können helfen, eine tief verwurzelte Überzeugung zu erkennen, zu hinterfragen und entsprechend durch eine positivere, für die Person hilfreichere zu ersetzen.

Der Coaching-Prozess kann sich theoretisch folgendermaßen darstellen⁹:

1. Den Glaubenssatz identifizieren

Der erste Schritt ist, den negativen Glaubenssatz zu erkennen.

Dies kann durch gezielte Fragen und Selbstreflexion geschehen. Der Coach hilft, die zugrunde liegende Überzeugung aufzuspüren und zu hinterfragen.

Zur Identifikation des Glaubenssatzes können folgende Beispielfragen dienen:

„Welche Gedanken kommen hoch, wenn eine Entscheidung getroffen werden muss?“

„Wie fühlst du dich, vor und nach der Entscheidung?“

„Gibt es bestimmte Situationen, in denen eine besondere Unsicherheit da ist, eine Entscheidung zu treffen?“

Beispiel:

Ein Coachee glaubt vielleicht: „Ich treffe immer die falsche Entscheidung.“

Dieser Glaubenssatz könnte sich in vielen Bereichen seines Lebens zeigen, etwa bei beruflichen Entscheidungen, in persönlichen Beziehungen oder gar im eigenen Lebensstil.

2. Zuordnung zu Personen, die das gesagt haben könnten

Im Coaching kann es hilfreich sein, den Ursprung des Glaubenssatzes zu untersuchen. Durch Erkennen der Quelle wird deutlich, dass der Satz von Außen zugetragen wurde, also durch Erfahrungen oder Einflüsse entstanden ist.

Hilfreiche Fragen könnten in dem Fall sein:

„Woher stammt dieser Glaube?“

„Gab es prägende Ereignisse in der Vergangenheit, die zu dieser Überzeugung geführt haben?“

„Von wem ist er?“

Beispiel:

Der Coachee erinnert sich daran, dass er in seiner Kindheit oft für Entscheidungen

⁸ Geschlechter neutrale Verwendung des Begriffs „der Coachee“, als eine vom Coach betreute Person [COACHEE - Deutsches Rechtsschreibwörterbuch | PONS](#) nachgeschlagen am 23.03.2025

⁹ Prozessschritte aus dem Fotoprotokoll zum Modul „Anwendungen“: Glaubenssatzarbeit; 14.02.-16.02.2025 i. R. der Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 InKonstellation

kritisiert wurde, vielleicht von einem Elternteil oder Lehrer, und daher den Glauben entwickelt hat, dass seine Entscheidungen nie gut genug sind.

3. Verinnerlichte Stimmen als Fremdkörper identifizieren

Nachdem der Coachee nun weiß, woher der Glaubenssatz stammt, geht es darum, die inneren Stimmen zu erkennen, die ihn aufrechterhalten.

Fragen können gestellt werden wie:

„Welche innerliche Stimme spricht da?“

„Wie klingt diese Stimme? Ist sie streng oder kritisch?“

Beispiel:

Der Coachee hört bei dem Gedanken an seinen Glaubenssatz eine kritische und fordernde innere Stimme. Er kann erkennen, dass dies eine verinnerlichte fremde Stimme ist, die nicht seine wahre Überzeugung widerspiegelt, sondern durch frühere Erfahrung entstanden ist.

4. Realitäts-Check

Ein wichtiger Schritt im Coaching ist den Glaubenssatz zu hinterfragen und zu prüfen, ob er wirklich wahr ist, denn oft sind negative Glaubenssätze verzerrt und übertrieben. Werden im Coaching Zweifel gesät, kann dies dem Coachee helfen, zu erkennen, ob das, was er glaubt, wirklich wahr ist oder ob es eine zweite Realität daneben gibt.¹⁰

Fragen, die hier hilfreich könnten, sind diese:

„Wie wahr ist dieser Glaubenssatz wirklich?“

„Wieso glaubst du, dass er wahr ist?“

„Gibt es Beweise, die diesem Glauben widersprechen?“

„Gab es Situationen, in denen dieser Glaubenssatz nicht zutraf?“

Beispiel:

Der Coachee könnte erkennen, dass er auch viele gute Entscheidungen getroffen hat, die seinem Glauben widersprechen.

Vielleicht hat er in der Vergangenheit bereits schwierige Entscheidungen mit einer positiven Konsequenz für sich und andere getroffen.

5. Auswirkungen analysieren

Ein nächster Prozessschritt ist, nach den aktuellen Einschränkungen durch den negativen Glaubenssatz zu fragen.

Zusätzlich ist es wertvoll, hinter dem Glaubenssatz die gute Absicht und seine Berechtigung zu erkennen.

Daher lohnt sich die Frage, wofür der Coachee dankbar sein kann, dass es diesen Glaubenssatz gab, um eine Versöhnung zu erreichen.

¹⁰ In Anlehnung an den Podcast der Coachingbande, Folge: Glaubenssätze – die heimlichen Lenker Deines Lebens vom 30.10.2020

Fragen an den Coachee könnten in diesem Prozess-Schritt folgende sein:

„Wie fühlst du dich mit dem Glaubenssatz?“

„Wo merkst du es in deinem Körper?“

„Welche Auswirkungen hat der Glaubenssatz auf dein Verhalten?“

„Welche Konsequenzen lassen sich ableiten?“

„Woran hindert er dich?“

„Was siehst du für Bilder?“

„Wofür ist er gut gewesen?“

„Wo möchtest du ihn nun aufbewahren, sodass der Satz nicht mehr wirksam ist?“

Beispiel:

Der Coachee kann beim Treffen von Entscheidungen unter starken Selbstzweifel leiden, er kann Ängste oder gar ein Gefühl von Ohnmacht spüren.

Die gute Absicht hinter dem Glaubenssatz könnte gewesen sein, den Coachee vor Enttäuschungen zu schützen oder hat ihn genauer hinschauen lassen.

6. Glaubenssätze verändern

Der nächste Schritt ist, den negativen Glaubenssatz in einen positiven und realistischeren Glaubenssatz umzuwandeln. Dies sollte ein Satz sein, der die positive Seite der Überzeugung betont, ohne in unrealistischen Optimismus zu verfallen.

Der Trick ist, eine Formulierung zu finden, die unserer Empfindung möglichst nahekommt und dennoch positiv gewählt ist.¹¹

Folgende Frage könnte dem Coachee zum Beispiel gestellt werden:

„Wie könnte dein neuer positiver Glaubenssatz lauten?“

Beispiel:

Anstelle von „Ich treffe immer die falsche Entscheidung“ könnte der neue Glaubenssatz lauten: „Jede Entscheidung bringt mir wertvolle Erfahrungen.“

Dieser neue Satz fördert das Selbstvertrauen und eine wachstumsorientierte Denkweise.

7. Neuen Glaubenssatz neu dauerhaft verankern

Ein negativer Glaubenssatz wurde oft über Jahre hinweg wiederholt und verstärkt.

Rational verstehen Menschen, dass der neue Glaubenssatz sinnvoll ist, jedoch sollte er nun auch tief verankert werden.

Nach dem Coaching soll der Coachee in die Lage versetzt werden, mit dem neuen Glaubenssatz zu leben, zu denken und zu handeln.

Es ist also erforderlich, dass er nicht nur auf kognitiver Ebene durch das Coaching erarbeitet wurde, sondern dass er auch Teil des Unterbewusstseins wird!

¹¹ Fotoprotokoll zum Modul „Anwendungen“: Glaubenssatzarbeit; 14.02.-16.02.2025 i. R. der Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 InKonstellation

Affirmation¹², Wiederholungen und das Nutzen des Spiegelbildes können helfen, den neuen positiven Glaubenssatz zu verankern.¹³

Beispiel:

Der Coachee könnte sich jeden Tag 5 Minuten Zeit nehmen, um den neuen Glaubenssatz laut vor dem Spiegel zu sagen: „Jede Entscheidung bringt mir wertvolle Erfahrungen.“

Ebenso oder zusätzlich könnte er sich auch schriftlich durch das Anbringen eines Post-It's an einem bestimmten Ort visuell erinnern.

Anwendung der Theorie auf ein Coaching in der Praxis

Wie lässt sich dieser theoretische Prozess auf ein Coaching anwenden?

Ich habe das Coaching am 30.03.2025 in Präsenz durchgeführt, welches eine Dauer von 61:52 Minuten hatte. Das Coaching wurde mit einem Diktiergerät aufgezeichnet, was es mir ermöglichte, Prozessschritte zusammenfassend darzulegen.

Mit Zustimmung des Coachees bin ich berechtigt, die im Rahmen eines Coachings gestellten Fragen sowie die entsprechenden Antworten in meiner Abschlussarbeit zu verwenden.

Zu Beginn des Coachings habe ich eine angenehme Atmosphäre geschaffen und darauf geachtet, dass der Coachee bereit ist, sich auf den Coaching-Prozess einzulassen.

Den Prozess beginne ich mit der Erkundung des Themas, wodurch sich schnell der negative Glaubenssatz identifizieren lässt.

Durch die Frage, was mir der Coachee mitgebracht hat, schildert der Coachee, dass es immer wieder Situationen im beruflichen und privaten Umfeld gibt, die er aus seiner Sicht „nicht hinbekommt“ und „in denen er sich nicht so gut fühlt“.

Er glaubt, dass dahinter der Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug!“ steht.

Der Satz „spuckt nicht explizit im Kopf“ des Coachee; glaubt aber, dass es das ist, was dahinter liegt. Und er weiß zudem, dass der ihn schon sein ganzes Leben lang begleitet.

Der Coachee kompensiert den Glaubenssatz durch höhere Anstrengung, da er genauso sein möchte, wie die anderen bzw. so das Gefühl hat, mithalten zu können.

Über die letzten Jahre hat sich der Coachee schon einiges an Strategien entwickelt, „rutscht aber immer wieder da rein“.

Der Coachee spricht in solchen Momenten von körperlichen Reaktionen, weshalb der Wunsch besteht, sich dessen einmal im Coaching zu widmen.

So beginne ich mit der Skalierungsfrage, wie stark sich der Glaubenssatz noch in verschiedenen Situationen meldet.

¹² Vergleich Wikipedia: Affirmation [Affirmation – Wikipedia](#) Abruf: 30.03.2025

¹³ Fotoprotokoll zum Modul „Anwendungen“: Glaubenssatzarbeit; 14.02.-16.02.2025 i. R. der Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 InKonstellation

Die Skala wird wie folgt vereinbart: „0“ der Satz meldet sich nie bzw. „10“ er meldet sich ganz extrem stark.

Der Coachee fühlt den Wert, zurückdenkend an die letzte Arbeitssituation, bei einer „6“.

Als Coach frage ich, welchen Unterschied er zu einer privaten Situation spürt?

Aber auch diesbezüglich liegt der Wert beim Coachee bei einer 6.

Wohin möchte der Coachee den Wert nach dem Coaching verändert haben, frage ich als Coach.

Der Coachee wünscht sich ihn sich auf eine 5, mit Tendenz zur 4, damit er noch handlungsfähiger werden und in die von ihm gewünschte Richtung beeinflussen kann.

So fahre ich fort zur Identifizierung des konkreten Ziels und der Auftragsklärung.

„Wie lautet dein Ziel für das heutige Coaching, das sich für dich gut anfühlt?“ frage ich den Coachee.

Das Ziel sollte positiv formuliert sein, weshalb die Ideen des Coachees durch mich unterstützt werden.

Fragen, wie „Was stattdessen?“, „Wie hört es sich nicht zu theoretisch an?“ und „Wie und an was machst du das Ziel fest?“ versuche ich bei der Formulierung zu helfen, sodass folgender Zielsatz entsteht:

„Ich nehme die Situation als positive Herausforderung an und gestalte sie.“

Nun erfrage ich den Auftrag für mich als Coach in Bezug auf das Ziel:

„Wie konkret kann ich dir heute dabei helfen? Was wünschst du dir von mir?“

Der Coachee wünscht sich für den Moment, in dem seine bisher erarbeitete Strategie nicht greift, eine weitere Strategie, eine „Art Schalter“, um mit sich besser umgehen zu können.

So erforschen wir nun gemeinsam den Ursprung und die Quelle des Glaubenssatzes.

Ich bitte den Coachee dafür noch mehr in die Vergangenheit zurückzugehen und frage „Seit wann fühlst, spürst du den Glaubenssatz?“ und „Wo ist er dir zum ersten Mal bewusst geworden?“.

Dieser sei schon sehr alt, so der Coachee und beschreibt weiter verschiedene Situationen aus der Kindheit, Jugend und Studium, wo dieser Satz spürbar war.

Im Zusammenhang mit dem Studium wird deutlich, dass der Coachee den Realitäts-Check des Glaubenssatzes bereits in der Vergangenheit für sich selbst durchgeführt hat.

Der Coachee hat in der Vergangenheit schwierige Aufgaben gemeistert und somit „Beweis“ geführt, die dem Wahrheitsgehalt des Glaubenssatzes widersprechen.

Dem Coachee ist es dadurch bereits gelungen, persönliche Erfolge anzuerkennen.

Kognitiv habe sich der Coachee schon viel mit dem Glaubenssatz auseinandergesetzt, aber dennoch, wie in der aktuellen Arbeitssituation oder bestimmten sozialen Situationen fühle er sich unwohl und der Satz komme immer wieder hoch. Dies „pushe“ auf unangenehme Weise.

Um die Auswirkungen zu analysieren, frage ich als Coach „Wie genau lässt sich dieses Gefühl am besten beschreiben?“ und „Wie macht es sich bemerkbar?“

Der Coachee sagt, dass es sich körperlich bemerkbar macht, es in den Kopf hochsteigt und ein bisschen den Hals zuschnürt. Zudem sei eine körperliche Anspannung spürbar. Gedanken sind blockiert und der Coachee sei dann nur noch mit diesem Gefühl beschäftigt und könne z.B. einem Gespräch nicht mehr folgen.

„Woher genau kommt das Gefühl, wenn es aufsteigt?“ frage ich den Coachee.

Es komme aus dem Magen und geht dann hoch in die Gedanken und blockiert. Ich bitte den Coachee sich nochmals in die geschilderten Situationen aus Sport und Schule hineinzuspüren und frage: „Welche Unterschiede gibt es da im Gefühl?“ Der Coachee kann keine unterschiedlichen Gefühle, trotz unterschiedlicher Kontexte, ausmachen. Es ist immer dasselbe Gefühl des Ungenügend.

Um die Quelle auszumachen, frage ich den Coachee:

„Hast du eine Idee, woher der kommt? Welches Erlebnis kommt dir in den Sinn? Welche Erfahrung hast du gemacht?“

Der Coachee bejaht und beschreibt das Verhalten der Mutter. Durch das Vorleben entsprechender Muster hat der Coachee diesen Glaubenssatz entwickelt. Weiter führt er an, dass dies bereits im Rahmen einer Therapie aufgearbeitet wurde.

Als Coach bestärke und wertschätze ich den Coachee in seiner Erkenntnis, dass die verinnerlichte Stimme ein Fremdkörper ist und von Außen auf den Coachee wirkte.

Zum Verändern des Glaubenssatzes möchte ich die Muster des Gelingens anwenden und frage ich den Coachee:

„Wie hast du es bisher in einigen Situationen geschafft, es abzustellen?“ und „Siehst du Kategorien, wo dir das mehr oder weniger gelingt?“

Aktuell gelinge es in privaten Situationen besser, als in beruflichen, das Gefühl abzustellen.

Somit konzentrieren wir uns auf den beruflichen Kontext und der Coachee beschreibt, wie eine bestimmte Situation gemeistert werden konnte.

Dies erlebt der Coachee als sehr wertvoll, damit er die Situation anderes bewerten kann. Zusätzlich wende ich eine Zirkuläre Frage¹⁴ für einen Perspektivwechsel an, in dem ich frage: „Was sagt dein Kollege über den Prozess und was über die Person (den Coachee)?“

Es wird dem Coachee deutlich, dass er sich vieles eingeredet hat.

In einem weiteren Schritt frage ich: „Was will der Glaubenssatz dir Gutes tun? Was könnte das denn für eine gute Absicht sein?“

¹⁴ Vergleich Wikipedia: Zirkuläre Fragen [Zirkuläre Frage – Wikipedia](#) nachgeschlagen am 22.04.2025

Ziel ist es, diese innere Überzeugung zu entmachten und eine Funktion zu erkennen, wie Schutz oder Warnung.

Nach einiger Überlegung und intensiven Hineinfühlens schildert der Coachee, dass der Satz möchte, zu überlegen, was sinnvoll zu tun ist und einmal zurückzutreten, inne zu halten, sich die Zeit zu nehmen, um genau zu überlegen, welche Handlungsoptionen es gibt. Zusammenfassend ist der Satz da, um alle Energie zu bündeln, damit die Herausforderung geschafft werden kann. Zum Nachteil kann die Energie zu viel werden und blockieren.

Um dem Coachee die Möglichkeit zu geben die beschriebene Energie greifbarer zu machen und bildhaft zu erkunden, nutze ich die Fragen nach einer Metapher¹⁵
„Wie kannst du die Energie beschreiben? Wie erscheint sie? Wie fühlt die sich an?“

Die Energie wird als geballter Druck, wie eine warme Welle in dunklem Blaugrau, wie ein Donnerwetter beschrieben.

„Wie müsste sich die Energie verändern, damit sie noch hilfreicher ist?“ frage ich den Coachee.

Der antwortet, dass es der Energie-Welle helfen könnte, sie zuzulassen und nicht wie gegen eine Mauer abprallen zu lassen. Helfen könnte auf der Welle zu schwimmen und mit ihr zu interagieren.

„Welche Hilfsmittel sind in dem Moment gut für dieses Schwimmmanöver?“ frage ich den Coachee.

So wird durch den Coachee erarbeitet, dass es helfen kann, die Muskeln zu trainieren. In dem Falle ist damit gemeint, sich zu Hause alle gemeisterten Ereignisse vor Augen zu führen. Ziel ist es, diese Abzurufen und schneller mit Erfolgsgefühlen in Verbindung zu bringen.

Auf die Frage: „Wie fühlt sich dieses Erfolgsgefühl an?“ antwortet der Coachee, dass es sich weit, frei und gut anfühlt.

Spontan und direkt formuliert der Coachee auf die Frage: „Welches Wort oder gar Satz fällt dir dazu ein?“ seinen neuen Glaubenssatz „Ich schaffe das!“

Mittels der VAKOG Methode¹⁶ versuche ich beim Coachee den Glaubenssatz dauerhaft zu verankern, in dem ich frage, wo er den Satz fühlt, welche Stofflichkeit und Struktur es gibt, wie der aussieht, welche Farbe er sieht, was er hört und riecht?

¹⁵ Vergleich Bachelor Print: Metapher [Metapher ~ Definition, Funktionen und Beispiele](#) nachgeschlagen am 22.04.2025

¹⁶ VAKOG durch Coaching Akademie Berlin definiert [VAKOG - Bedeutung und Definition - Coaching Glossar](#) nachgeschlagen am 23.03.2025

Auf Einladung von mir verankern wir im Stehen und geschlossenen Augen den neuen Glaubenssatz noch mit einer Geste, die dem Coachee ganz intuitiv in den Sinn kommt.

Zur Ergebnissicherung frage ich den Coachee, wie er es schafft, den neuen Glaubenssatz mit der Geste gut zu implementieren und abzurufen?

Der Coachee entscheidet sich für die Idee, einen kleinen Gegenstand auf dem Schreibtisch als Erinnerung zu positionieren.

Zum Abschluss erarbeiten wir noch, wie der Coachee mit dem alten Glaubenssatz umgehen möchte.

Hierfür hat er für sich einen wertschätzenden Umgang gefunden.

Zu guter Letzt schauen wir auf das Ziel und ich frage, wo der Coachee nun auf der Skala steht. Der Coachee hat sein Ziel erreicht und hat das Gefühl auf einer 5 mit der Tendenz zur 4 zu stehen.

„Was ist nun anders?“ frage ich.

Der Coachee antwortet, dass die unkontrollierbare Welle als großer schwarzer Ball geöffnet und entzaubert wurde. Der Coachee hat zudem das Gefühl die Energie nun kanalisieren und selbst lenken zu können. Es fühlt sich gut an und er sich handlungsfähiger.

Fazit

Meine beiden Fragen, ob und wie, sich durch ein Coaching negative Glaubenssätze zum Positiven transformieren lassen, konnte ich für mich mit einem Ja beantworten.

Für mich war es lehrreich und interessant, mich mit Glaubensätzen auseinander zu setzen und im Theoretischen einmal die einzelnen Schritte eines Coachings in diesem Zusammenhang zu vertiefen.

In der praktischen Anwendung habe ich gemerkt, dass ich den theoretischen Coaching-Prozess nicht in exakter Reihenfolge angewendet habe.

Am Ende des Coachings konnte ich dennoch dem Coachee helfen den negativen Glaubenssatz zu verabschieden und einen neuen, positiven zu formulieren und zu verankern.

Glaubenssätze haben nicht immer gravierende Auswirkungen, können dennoch Situationen einschränken. Oft sind sich Menschen nicht bewusst, aus welchen Gründen sie so handeln und was hinter ihren Verhaltensmustern steckt.

Um herauszufinden, welche inneren Stimmen sich in uns melden, welche davon laut und leise und welche davon einen Einfluss ausüben – dafür lohnt sich ein Coaching!

Quellen

In Anlehnung an [Glaubenssätze | Randstad](#) Abruf 09.03.2025

Abbildung aus [Glaubenssätze auflösen: so klappt es in 5 Schritten - kindskraft.com](#) Abruf 09.03.2025

Zitat aus dem Podcast der Coachingbande, Folge: Glaubenssätze – die heimlichen Lenker Deines Lebens vom 30.10.2020

Vergleich Wikipedia: Konstruktivismus [Konstruktivismus \(Philosophie\) – Wikipedia](#) Abruf 09.03.2025

Zitat aus dem Skript „Systemische Coachingausbildung“ INKonstellation, 2024/2025, Inselmodell, S. 34

Persönliche Mitschrift im Modul „Anwendungen“ zur Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 INKonstellation

In Anlehnung an den Podcast der Coachingbande, Folge: Glaubenssätze – die heimlichen Lenker Deines Lebens vom 30.10.2020

Geschlechter neutrale Verwendung des Begriffs „der Coachee“, als eine vom Coach betreute Person [COACHEE - Deutsches Rechtsschreibwörterbuch | PONS](#) nachgeschlagen am 23.03.2025

Prozessschritte aus dem Fotoprotokoll zum Modul „Anwendungen“: Glaubenssatzarbeit; 14.02.-16.02.2025 i. R. der Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 INKonstellation

In Anlehnung an den Podcast der Coachingbande, Folge: Glaubenssätze – die heimlichen Lenker Deines Lebens vom 30.10.2020

Fotoprotokoll zum Modul „Anwendungen“: Glaubenssatzarbeit; 14.02.-16.02.2025 i. R. der Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 INKonstellation

Vergleich Wikipedia: Affirmation [Affirmation – Wikipedia](#) Abruf: 30.03.2025

Fotoprotokoll zum Modul „Anwendungen“: Glaubenssatzarbeit; 14.02.-16.02.2025 i. R. der Ausbildung zum systemischen Coach 08/2024-06/2025 INKonstellation

Vergleich Wikipedia: Zirkuläre Fragen [Zirkuläre Frage – Wikipedia](#) nachgeschlagen am 22.04.2025

Vergleich Bachelor Print: Metapher [Metapher ~ Definition, Funktionen und Beispiele](#) nachgeschlagen am 22.04.2025

VAKOG durch Coaching Akademie Berlin definiert [VAKOG - Bedeutung und Definition - Coaching Glossar](#) nachgeschlagen am 23.03.2025