NLP Practitioner Karlsruhe Glaubenssatzarbeit



Logische Ebenen nach Robert Dilts

In diesem NLP Practitioner Wochenende sprengst du deine eigenen Fesseln, denn deine Glaubenssätze steuern den Fokus deiner Aufmerksamkeit. Je nach dem, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, wird bestimmt, welche Informationen wir aufnehmen und wie wir diese interpretieren.

In diesem Modus erforschst du deine Glaubenssätze und nimmst bewusst wahr, dass nicht die "Wirklichkeit" dich beeinflusst, sondern deine Glaubenssätze über die Wirklichkeit!

Hier die Inhalte deiner NLP Ausbildung:

1. Glaubenssatzarbeit
2. Dilts Pyramide
3. logische Ebenen

Alle weiteren NLP Ausbildungen wie z.B. der NLP Master oder Coach, sowie der NLP Trainer, bauen auf dieser Glaubenssatzarbeit auf.

Glaubenssätze

Glaubenssätze wirken wie Wahrnehmungsfilter und Handlungsanweisungen. Sie wirken sowohl auf der

bewussten wie auf der unbewussten Ebene in die Richtung, dass das Geglaubte eintrifft. Der wohl am bekanntesten Bereich von unbewusst wirkenden Glaubenssätzen ist der Placebo-Effekt.

Beliefs oder Glaubenssätze sind weitgehend unbewusste Muster von Denkprozessen und internalisierte Überzeugungen. Sie beruhen auf der Verallgemeinerung bzw. Generalisierung von persönlichen Erfahrungen oder Fremdbewertungen.

Sie betreffen:

- Ursachen
- Bedeutungen
- Begrenzungen

Diese Generalisierungen beziehen sich auf:

- die Welt um uns herum
- spezifische Verhaltensweisen
- Fähigkeiten
- Identität
- Spiritualität

In vielen Bereichen des täglichen Lebens sind wir den Meinungen und Aussagen anderer Menschen ausgesetzt. Diese Aussagen werden häufig wie ein Dogma verkündet, die Menschen halten unumstößlich an Ihren Meinungen fest, egal ob diese richtig oder falsch sind. Wir werden geprägt durch unsere Eltern, die Schule, unsere Modelle der Welt, unsere Autosuggestionen und unser soziales Umfeld.

Die Glaubenssätze, die hier ausgesprochen werden, werden häufig gebetsmühlenartig wiederholt und wirken wie Suggestionen auf unser Unterbewusstsein. Unsere Psyche unterscheidet keine richtigen und falschen Glaubenssätze, daher ist es wichtig verantwortungsvoll mit den Glaubenssätzen umzugehen, die wir verinnerlichen wollen.

Was sind fördernde und limitierende Glaubenssätze?

Wir wählen unsere Beliefs. Sie sind nicht einfach vorgegeben oder angeboren. Sie sind anerzogene, programmierte Bedeutungen darüber, was in der Welt wahr ist und was nicht wahr ist. Sie sagen uns, wie wir uns in einer vorgegebenen Kultur, Gesellschaft und Gemeinschaft zu benehmen und zu verhalten haben.

Wir können diese vorgegebenen Regeln ändern, wenn wir wollen und wenn wir das Gefühl haben, dass uns gewisse Regeln zu eng sind und sie unsere Fähigkeiten blockieren. Beliefs sagen uns, was gut oder böse, richtig oder falsch und was möglich und unmöglich ist.

Deine Gedanken erzeugen chemische Prozesse im Körper (Bernie Siegel). Ärgerliche Gedanken verspannen deinen Körper und verändern die chemischen und biologischen Prozesse. Fröhliche und liebevolle Gedanken lassen hingegen deinen Körper entspannen und lebendig werden.

Welche negativen Folgen können Glaubenssätze haben?

Glaubenssätze sind immer mit emotionalen Reaktionen verbunden. Die häufigsten Folgen von Glaubenssätze lassen sich in drei Kategorien von Gefühlen zuordnen:

- **Hoffnungslosigkeit** = Belief, dass das ersehnte Ziel grundsätzlich nicht erreichbar ist, unabhängig von der eigenen Fähigkeit oder Person (z.B. Krebs ist unheilbar).
- **Hilflosigkeit** = Belief, dass das erwünschte Ziel grundsätzlich erreichbar ist, aber nicht für die betreffende Person (z.B. Andere können das, aber bei mir wird es nicht funktionieren).
- **Wertlosigkeit** = Belief, dass man das erwünschte Ziel nicht verdient hat, weil man etwas getan bzw. nicht getan hat, oder weil man einfach in einer bestimmten Weise „ist" (z.B. Es steht mir nicht zu, ein leichtes Leben zu leben).

Glaubenssätze steuern unser Handeln (erfolgreiches ebenso wie erfolgloses). Die wirksamsten Beliefs sind diejenigen, die sich auf die Identität beziehen. Sie werden in der Regel nicht hinterfragt, und gegenteilige Erfahrungen werden getilgt oder als Ausnahme deklariert. Sie sind logischen Argumenten nicht oder nur schwer zugänglich.

NLP Methoden, um negative Glaubenssätze in stärkende zu verändern:

- Glaubenssatz **skandieren:** Beschränkenden Glaubenssatz immer wiederholen und auf ein anderes Wort die Betonung legen
- Glaubenssatz zersingen: Satz mit immer höherer Stimme sagen, schreien, singen, rappen
- Glaubenssatz zertanzen: Den Satz auf Papier schreiben und darauf tanzen, vielleicht dazu auch noch singen
- Glaubenssatz **verbrennen**
- einen Zeitrahmen setzen: Was passiert, wenn du dich ausgeärgert, ausgeängstigt etc. hast?
- Augenrollmuster nutzen
- König und Knecht, Generalisierungen verändern
- Swish-Technik anwenden
- Phobietechniken anwenden
- Den Neugier-Erfolgs-Loop durchlaufen

Sieben Glaubenssatz-zerstörer von Anthony Robbins

1. Was genau ist an diesem Glaubenssatz lächerlich oder absurd?
2. War die Person, die mir diesen Glaubenssatz näher gebracht hat ein gutes Vorbild in diesem Bereich?
3. Welchen emotionalen Preis muss ich letztlich zahlen, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte?
4. Welchen Preis muss ich letztlich in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen zahlen, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte?
5. Welchen Preis muss ich letztlich physisch zahlen, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte?
6. Welchen Preis muss ich letztlich finanziell zahlen, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte?
7. Welchen Preis muss ich letztlich in Bezug auf mir nahestehende Menschen zahlen, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte?

Dilts Pyramide

Robert Dilts hat für das NLP ein Modell entwickelt, das wir sehr gut zu unserer persönlichen Entwicklung und der Beschreibung von Veränderungsprozessen einsetzen können - die „**Dilts Pyramide**“. Das Modell liefert unter anderem bei den Themen Ziele und Persönlichkeitsentwicklung wertvolle Anregungen und Unterstützung. Wir gehen bei der Übung von unten nach oben, von der Ebene der Umwelt bis zur Ebene der Vision, dann evtl. wieder nach unten.

Werden die logischen Ebenen mit einem Problem durchlaufen, ist auf jeder Ebenen zu definieren, was unbedingt notwendig ist, um das Problem zu haben. Hierbei ist zu unterscheiden zwischen erhaltenswert (z.B. Werte, Fähigkeiten) und ändernswert (z.B. einschränkende Glaubenssätze, Verhalten).

Gregory Bateson hat darauf hingewiesen, dass es bei den Prozessen des Lernens, der Veränderung und der Kommunikation natürliche Hierarchien der Klassifikation gebe. Die Funktion jeder Ebene sei es, die Information auf der darunterliegenden Ebene zu organisieren. Aufgrund dieses Konzeptes des „Lernens“ entwickelte Robert Dilts die logischen Ebenen.

1. die Umwelt
2. das Verhalten
3. die Fähigkeiten
4. die Überzeugungen
5. die Identität
6. Vision/Mission

… dies und Vieles mehr lernst du in dem **NLP Practitioner Karlsruhe**!

> "Ein Problem kann man nicht mit der Art des Denkens lösen, die es geschaffen hat." Albert Einstein