SCHUPPENER
Global Transitions

Weiterbildung zum Interkulturellen Coach

Modul III – Coachingmethoden und Interventionstechniken

Lektion 6: [M3L6] Glaubenssätze

Glaubenssätze
(Überzeugungen, Werthaltungen, Alltagstheorien)

Glaubenssätze sind tiefe innere, nicht hinterfragte Überzeugungen, die fast immer in Form eines unbewussten inneren Monologes wirken. Sie werden von den Eltern, Erziehungspersonen, Respektpersonen und Vorbildern an Kinder weitergegeben oder als „Selbstimpfung“ oder – „Infektion mit Worten“ erworben.

Auch Sprichwörter prägen solche inneren Überzeugungen.

Eine Sonderform der Glaubenssatzbildung entsteht aus der Identifikation oder dem Modelllernen. Diese Sonderform erzeugt Zustände in uns, die eigentlich nicht zu uns gehören und daher Fremdgefühle genannt werden. Dies kann zum Beispiel geschehen, wenn Kinder aus einer schwierigen Situation heraus einen inneren Glaubenssatz für sich beschließen. („Ich werde nie eine Beziehung eingehen“ oder „wenn mich jemand anschreit dann spreche ich nicht mehr“ oder ähnliches)

Wir ordnen die Welt durch unsere Glaubenssätze in Bezug auf:

Ursachen

Beispiele für typische Redensart im Alltagsgebrauch:

- „Wer A sagt, muss auch B sagen.“
- „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“
- „Durch viel Arbeit wächst meine Anerkennung.“
- „Durch Geschenke gewinne ich Liebe.“

Bedeutungen

Beispiele für typische Redensart im Alltagsgebrauch:

- „Geld haben bedeutet anerkannt zu sein.“
- „Wenn ich geliebt werde, gehöre ich dazu.“
- „Eigenlob stinkt.“
- „Ordnung ist das halbe Leben.“

Identität

Beispiele typische Redensart im Alltagsgebrauch:

- „Ohne Geld bin ich nichts“
- „Eigentlich verdiene ich keine Anerkennung.“
- „Erst durch die Liebe bin ich ein ganzer Mensch.“

Struktur von Glaubenssätzen

Glaubenssätze können verschiedene Strukturen aufweisen. Hier ein paar Beispiele:

Präskriptive Glaubenssätze

Hier definieren wir Einschränkungen und Grenzen. Sie werden meist in der Kindheit vermittelt.

Beispiel.:*„Man muss es den Vorgesetzten recht machen, um nicht aufzufallen.“ „Konflikten muss man aus dem Weg gehen, um nicht verletzt zu werden.“*
Mögliche Fragen: *„Wer sagt das?“ „Ist das heute noch gültig?“*

Deskriptive Glaubenssätze

Hiermit wird der Versuch dargestellt von Schlussfolgerungen vom Besondern zum Allgemeinen zu gehen.

Beispiel.: *„Fleiß zahlt sich in Erfolg aus.“ „Liebe bedeutet gefährliche Abwege“*
Mögliche Frage: *„Ist das immer so?“*

Natürlich gibt es auch **positive Glaubenssätze**.
Ein Beispiel dafür: *„Wenn es so nicht geht, dann schaffe ich es anders“.*

Glaubenssätze wirken in unseren Entscheidungen, in unseren Gefühlen, in unseren Handlungen. Sie klingen oft negativ und beeinflussen unser Leben dementsprechend. Das bedeutet, dass negative Glaubenssätze uns hindern, uns begrenzen, uns ausbremsen und kleinhalten. Positive Glaubenssätze können uns Kraft und Perspektive geben. Meist stolpern wir aber über die negativen Sätze In den meisten Fällen kommen unsere Coachees zu uns wegen der negativen Glaubenssätze.

Ganz wichtig! Jeder Glaubenssatz hat oder hatte in einer Phase unseres Lebens eine Bedeutung und war in Teilen meist auch wichtig und hilfreich. In diesem Teil des Moduls betrachten wir die Glaubenssätze nur. Wir erkennen sie und bewerten nicht.

Im folgenden Text findest du eine Auflistung von verschiedenen Gesichtspunkten oder Faktoren eines inneren Glaubenssatzes. Wir nehmen unsere Umwelt und die Umstände durch die „Brille“ unserer inneren Überzeugungen wahr. In den folgenden Beispielen kannst du erkennen welche Auswirkungen eine Aussage, ein innerer Glaubenssatz in unterschiedlichen Lebensbereichen hat.

Die Aussagen sind willkürlich gewählt. Es könnten Sätze aus einem längeren Gespräch sein. Die Beispiele sollen nur deutlich machen, wie stark unsere inneren Überzeugungen alle Lebensbereiche betreffen.

Hier eine Auflistung unterschiedlicher Bereiche, die durch innere Überzeugung, die Glaubenssätze beeinflusst werden:

- Ursache
- Bedeutung
- Selbstbild
- Andere Menschen
- Beziehungen
- Die Welt

- Selbstwirksamkeit (Welche Auswirkung hat das auf mich?)

Hier ein Satz aus einem Gespräch, das wir als Beispiel nehmen:

„Bei jedem Fehler ist mir erneut klar, dass ich absolut unfähig bin. Ich bin dann ein Versager. Ich kann nur glücklich sein, wenn ich alles richtig mache und Erfolg habe.“

Wir betrachten nun diese Aussage aus verschiedenen Perspektiven. Dabei überlegen wir hier rein hypothetisch. Es handelt sich nicht um eine Coaching Methode, sondern es ist für uns persönlich ein Blick auf den Einfluss, den eine Aussage auf verschiedene Lebensbereiche haben kann.

Ursache: Durch Fehler werde ich zum Versager.

Bedeutung: Glück bedeutet Erfolg haben.

Identität: Ich bin ein Versager und habe kein Glück

Andere: Andere machen mehr richtig, sind dadurch erfolgreicher und glücklicher oder sind auch Versager, wenn sie Fehler machen.

Beziehung: Auf Andere, die genauso viele oder mehr Fehler machen wie ich, sehe ich herab. Wer jedoch weniger Fehler macht steht weiter oben in der Hierarchie und darf über mir stehen, da er erfolgreicher ist.

Die Welt: Die Welt scheint klar geordnet in Verlierer und Gewinner. Die Maßstäbe scheinen hoch zu sein und wer einmal ausrutscht hat verloren. Die Welt scheint hart und unbarmherzig zu sein.

Selbstwirksamkeit: Ich werde mich zurückziehen vor meiner Umwelt, denn sie verweigert mir Glück und Erfolg, da ich nicht immer alles richtig mache, verweigert mir das Leben Glück und Erfolg.

Hier noch ein paar Beispiele für mögliche Aussagen während eines Coaching Gesprächs. Wähle 3 von diesen Aussagen und betrachte sie nach den oben beschriebenen Faktoren. Wie könnte sich die jeweilige Aussage der Person auf ihre Sichtweise, in Bezug auf Andere, Beziehungen, die Welt oder die eigene Selbstwirksamkeit auswirken?

„Ich halte mich da lieber zurück, die anderen wissen da bestimmt besser Bescheid“

„Ohne meine Arbeit kann ich nicht sein“

„Es ist nötig mit Strenge durchzugreifen, sonst funktioniert hier gar nichts“

„Ob man sich gesund ernährt oder nicht, ist doch egal das Schicksal holt einen sowieso ein“

„Wer sich den Regeln nicht anpassen will, der kann gehen. Ordnung muss sein“.

„Fehler machen ist für mich schrecklich. Ich bin nur glücklich und zufrieden mit meiner Arbeit, wenn ich alles richtig gemacht habe.“