



Belief Change Cycle

„Wir ahnen gar nicht, wie viel Macht wir haben,
unsere Welt neu zu erfinden.“

Worum es geht



„Mit Glauben allein kann man wenig tun, aber ohne ihn gar nichts.“
Samuel Butler

Der Volksmund sagt, dass der Glaube Berge versetzt. Er hat recht. Das, was wir glauben bestimmt unsere Limitierungen genauso wie unsere Möglichkeiten. Es lohnt sich deshalb, von Zeit zu Zeit unsere mentalen Modelle zu überprüfen. Wie Henry Ford, der entgegen aller damaligen Ingenieurskunst den Auftrag gab, einen Achtzylindermotor in ein einziges Gehäuse zu bringen. Was trotz der Widerstände der Ingenieure, die dies für undenkbar hielten, möglich wurde, nachdem sie es versuchten.

Mit diesem Modell, das von Robert Dilts entwickelt wurde, lassen sich unsere Glaubenssätze wirksam verändern. Ich habe mir die „künstlerische Freiheit“ genommen, an einigen Stellen Anpassungen vorzunehmen. Sorry, Robert.



Ziel

Mittels des Change Cycle alte Glaubenssätze loslassen und neue zum Leben erwecken.

Dauer

60 - 90 Minuten inklusive Vorbereitung

Hilfsmittel

Karten & Symbole, respektive Stifte oder Bastelmaterialien zur Herstellung eigener Symbole

Hintergrund Informationen



„Eigentlich bin ich ganz anders -
ich komme nur so selten dazu.“

- ▶ Um den Glaubensänderungszyklus umzusetzen, definieren wir getrennte Standorte für jeden der Zustände, die mit der "Landschaft" der Glaubensänderung verbunden sind.
- ▶ Im Wesentlichen geht es darum, dass sich die Person so vollständig wie möglich in die Erfahrung und Physiologie einfügt, die mit jedem dieser Aspekte des natürlichen Zyklus der Glaubensveränderung verbunden sind, und sie an bestimmten räumlichen Orten „verankert“.

Diese Orte sind:

1. Die **Überzeugungen, die du jetzt derzeit glaubst.**
2. Die **Erfahrung, offen für Zweifel zu sein**, betreffend etwas, was du lange geglaubt hast.
3. Die **Erfahrung und Bereitschaft, offen sein für etwas Neues/** für einen neuen Glauben.
4. **Überzeugungen, die du früher geglaubt hast, aber nicht mehr glaubst.** [Dies ist ein Raum, den wir manchmal das Museum für persönliche Geschichte nennen.]
5. Deine **Wunschüberzeugung, die deinem Leben dienen** würde.
6. Eine **Erfahrung von tiefem Vertrauen** - vielleicht eine Zeit, in der du nicht mehr wusstest, was du glauben solltest, aber in der du auf **dich selbst oder eine höhere Macht** vertrauen konntest.

- ▶ Als zusätzlicher "Attraktor" können wir Mentoren" identifizieren lassen zum Beispiel der geholfen hat, offener für den Glauben zu werden, indem er mit etwas tief in Ihnen drin resoniert, etwas freigibt oder enthüllt.

- ▶ Oder einen weiteren "Mentor" der geholfen hat, offener zu werden für Zweifel an etwas, das dich vorher in deinem Leben einschränkte.

- ▶ Mentoren können Kinder, Lehrer, Haustiere, Menschen, die du noch nie getroffen hast, aber über die du gelesen hast, Phänomene in der Natur (wie der Ozean, Berge, etc.) und sogar du selbst.

- ▶ Bereite einen physischen Raum für den Mentor in der Nähe des "offen zum Glauben" respektive „offen für Zweifel“ Raumes oder jedem annder.

- ▶ Die Symbole wie auch die Mentoren müssen keinen intellektuell verstehbaren Bezug zu dem aktuellen Glaubensproblem haben, das du lösen willst.

Arbeit mit Symbolen



„Wer die Augen dafür geöffnet hat, erkennt in den banalsten Lebenserscheinungen Symbole und Synchronizitäten - das ist die schamanische Zeichensuche.“
Gottwald/Raetsch

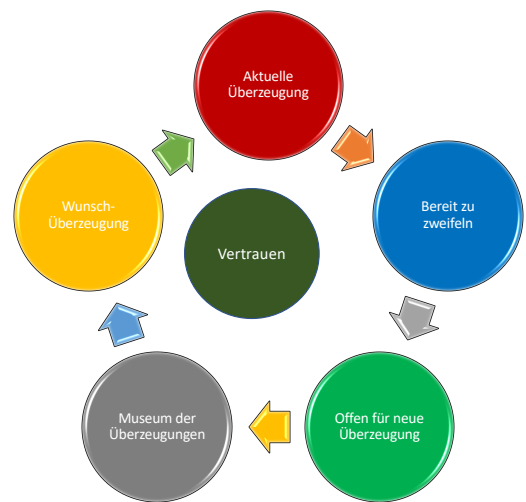
- ▶ Dieser Zyklus kann sowohl mit konkreten, expliziten und damit bewussten Inhalten des Glaubenssystems durchlaufen werden, wie auch mit Symbolen, die mehr mit dem Unbewussten, damit auch eher „unkonkrete“ und somit implizite Glaubenssystem einbinden.
- ▶ Die Anwendung dieser Art Glaubensänderungs-Landschaft beinhaltet die Erstellung von Symbolen für jeden der Orte. Dies kann aus zwei Gründen sehr wirkungsvoll sein.
 - ▶ Erstens fügt es jedem Zustand einen zusätzlichen Attraktor hinzu, der ihn leichter zugänglich macht.
 - ▶ Zweitens, wie Freud betonte, helfen uns Symbole oft, unbewusste Prozesse stärker in den Prozess der Veränderung einzubeziehen.
 - ▶ Der symbolische Zyklus des Glaubenswechsels beinhaltet die Schaffung von Symbolen für jeden der Zustände, aus denen sich der Glaubenswechsel "Landschaft" zusammensetzt.
 - ▶ Die Symbole werden dann zu einer persönlichen Geschichte oder Metapher für die Veränderung des Glaubens synthetisiert.
 - ▶ Bei der Entwicklung der Symbole ist zu beachten, dass sie in keiner Weise
- ▶ "logisch" aufeinander bezogen sein müssen. Sie sollten einfach aus dem Unterbewusstsein auftauchen.
- ▶ Es ist **nicht notwendig, dass sie zunächst einen Sinn ergeben**. Schreibe einfach auf, was dir als Symbol für den Zustand in den Sinn kommt.
- ▶ Denke daran, dass die Zustände, aus denen sich die Landschaft und ihre Symbole zusammensetzen, werden sollten **und nicht mit bestimmten Glaubensfragen** verbunden sind.
- ▶ In diesem Prozess gibt es separate Symbole oder Zeichen für den jeweiligen Glauben, den du haben oder stärken möchtest, und alle einschränkenden oder widersprüchlichen Überzeugungen.
- ▶ Die **Symbole bilden die "Bühne", auf der die Geschichte gespielt wird** die sich auf die Zustände beziehen, die die Glaubensveränderung ausmachen.
- ▶ Die **gewünschten und einschränkenden Überzeugungen sind die "Charaktere"**, die sich auf dieser Bühne bewegen.

Vorbereitung auf den Prozess



„Ob du glaubst du kannst es, oder ob du glaubst du kannst es nicht; du hast immer recht.“ Henry Ford

- ▶ Kurze Erklärung des Prozess, der Idee der Symbole und der Mentoren
- ▶ Auslegen des Change Cycles auf dem Boden
- ▶ „Herstellen“ eigener Symbole für den Change Cycle - kann im Prozess (siehe dort) oder vorher gemacht werden
- ▶ Die Symbole kurz erklären lassen



Symbolischer Prozess

Einstimmung

Klären der Themen für das Coaching und (er-) klären), ob und wie diese mit dem Glaubenssystem zusammenhängen könnten. Die Idee des Kreislaufs und der Symbole sowie Mentoren darlegen. Mentoren definieren. Diese Mentoren als Symbole kreieren lassen.



Museum des Glaubens

Coachee steht auf die vierte Position des „habe ich mal geglaubt, glaube es aber nicht mehr“. Coachee mit diesem Zustand assoziieren. Ein Symbol kreieren lassen. Symbol an diesem Ort aufstellen. Am Ort mit Symbol assoziieren. Kurzreflexion Coachee.

Heutiger Glaube

Coachee steht auf die erste Position des „der aktuellen Überzeugung“. Coachee mit diesem Zustand assoziieren. Ein Symbol kreieren lassen. Symbol an diesem Ort aufstellen. Am Ort mit Symbol assoziieren. Kurzreflexion Coachee.



Wunschüberzeugung

Coachee steht auf die fünfte Position des „dieser Glaube würde meinem Leben wirklich dienen“. Coachee mit diesem Zustand assoziieren. Ein Symbol kreieren lassen. Symbol an diesem Ort aufstellen. Am Ort mit Symbol assoziieren. Kurzreflexion Coachee.

Offen zu zweifeln

Coachee steht auf die zweite Position des „offen zu bezweifeln“. Coachee mit diesem Zustand assoziieren. Ein Symbol kreieren lassen. Symbol an diesem Ort aufstellen. Am Ort mit Symbol assoziieren. Kurzreflexion Coachee.



Vertrauen

Coachee steht auf die sechste Position des „tiefen Vertrauens“. Wissen, das alles einen Sinn hatte und Bewusstheit, dass die Geschichte sich weiterentwickelt und immer Anpassungen möglich sein werden. Coachee mit diesem Zustand assoziieren. Ein Symbol kreieren lassen. Symbol an diesem Ort aufstellen. Am Ort mit Symbol assoziieren.

Offen für neuen Glauben

Coachee steht auf die dritte Position des „offen etwas Neues glauben“. Coachee mit diesem Zustand assoziieren. Ein Symbol kreieren lassen. Symbol an diesem Ort aufstellen. Am Ort mit Symbol assoziieren. Kurzreflexion Coachee.



Neue Geschichte

Erzählen der "Geschichte der Veränderung", indem der Coachee alle Metaphern und Symbole, die er geschaffen hast, einbezieht. Er kann die Geschichte erzählen, indem er physisch zu den Räumen geht auf die sich die Geschichte bezieht.

Erlaube der Geschichte, sich selbst zu "organisieren". Das ist intuitiv. Beginnen Sie einfach und lassen Sie sich von der Geschichte dorthin führen, wo sie hinführen muss. Erzählen Sie es, als ob Sie einem Kind ein Märchen erzählen würden oder als wäre es ein Traum. Tatsächlich ist es am besten, die Geschichte mit den Worten "Es war einmal..." oder "Ich hatte einen Traum, der..." zu beginnen und ihn dann einfach fließen zu lassen.

*Ich will,
Ich kann,
Ich werde!*

