

PERSPEKTIVENWECHSEL.

Coachingkongress, Wiesbaden 2003

Arbeit mit Beliefs und Glaubenssätzen im Coaching

Dipl.-Kaufmann Ralph Schlieper-Damrich
Cand.-päd. Corinna Leitner

Perspektivenwechsel GmbH

Gesellschaft für Kulturentwicklung und Führungsberatung

Arbeitsschwerpunkte:

Business Coaching, Unternehmenskultur-Beratung,
Führungskräfte-Training, Mentoring, Ausbildungen

Sitz: Augsburg, 7-köpfiges Projekt-Team

Mitglied der Interessengemeinschaft Coaching

Perspektivenwechsel GmbH

Ralph Schlieper-Damrich

Studium der Betriebs- und Volkswirtschaftslehre, Soziologie und Sozialpsychologie, Dipl.-Kaufmann

- 1996 Ausbildung zum Business Coach
- 1996 Aufbau einer Vertriebscoaching-Organisation beim französischen Pharmamulti Rhône-Poulenc Rorer
- bis 1999 Führung von 8 Vertriebscoachs
- bis 1999 Arbeit als interner Coach für die Führungskräfte des Unternehmens
- 2000 Gründung der Perspektivenwechsel GmbH
- seit 2000 Coach und Ausbilder in der ersten deutschen Individual-Ausbildung zum Business-Coach, www.coachpro.de

Perspektivenwechsel GmbH

Unser Selbstverständnis

Wir sind Auslöser und Begleiter einer vom Klienten gewollten Zukunft.

Unser Wertesystem, unsere Coaching-Qualitätsleitlinien, die Standards unserer Individual-Coaching-Ausbildungen und die Informationen über unsere Coaching-Dienstleistungen finden Sie auf unserer Website:

www.professional-coaching.de

www.ausbildung-zum-coach.de

Coachingkongress – Workshop-Inhalte

Was sind (für uns) Glaubenssätze?

Was sind (für uns) Beliefs?

Arbeit mit Glaubenssätzen und Beliefs.

Was tun, wenn im Coaching eine Arbeit an einem Glaubenssatz oder an einem Belief nicht möglich ist?

Vorstellung der Cahier[®]-Methode

Uns allen bekannt. Glaubenssätze

Das Leben meint es immer hart zu mir.

Wegen Müller hab ich dauernd Probleme.

Ich halte das nicht mehr aus.

Alles kein Problem für mich.

Ich kann mich an meinem Erfolg nicht erfreuen.

Die Leute mögen mich einfach nicht.

Das Leben ist für mich ein Dauerkampf.

Ich komme nie zurecht.

Um im Leben zu was zu kommen, braucht man nur gute Beziehungen.

Das wird niemals funktionieren.

Ich hab mich damit abgefunden: Ich bin nicht attraktiv genug.

Bei mir klappt immer alles.

Immer bekomme ich den "Müll" auf den Tisch

Wenn wir einen Glaubenssatz hören ...

dann folgen wir diesen Thesen:

- * er hat eine „intensive“ Vergangenheit
- * er erzeugt für den Klienten „Ordnung“
- * er bestimmt die Denkprozesse des Klienten...
- * er ist eine in der Gegenwart kommunizierte Formulierung einer tiefen Überzeugung
- * er ist auch in Zukunft „handlungsleitend“

Merkmale

- Ein Glaubenssatz hat seinen Ursprung in einem „Wahrnehmungsfiler“.
- Er ist ein Repräsentant für Einstellungen, Haltungen, Überzeugungen, denen der Klient Wahrheit unterstellt.
- Er ist subjektiv, objektiv nicht beweisbar.
- Sein Aktionsraum: Gespräch und Selbstgespräch.
- Er besitzt förderliche und blockierende Anteile.

Der Ursprung eines Glaubenssatzes

Ursprung ist in unserem Verständnis ein **„Moment“**,
der den Klienten „glauben macht“, etwas „sei so wahr“.
Wir nennen diesen Moment **„Belief“**.

Der Moment kann ein Satz, ein Blick, ein Bild, eine Berührung,
eine Idee, ein „Zufall“, ein Duft ... sein.

Dieser besondere Moment prägt zukünftige Denkprozesse.

„Autoritäten“ als Impulsgeber stärken die Sicherheit an
den Glauben und die „Wahrheit“.

(Selbst-)-Kommunikation formt letztlich den Glaubenssatz
und gibt ihm die Kraft zur dauernden Selbsterneuerung.

Teilnehmerübung

Arbeit am Glaubenssatz:

„Ich bin mir meiner Wahrnehmung sicher.“

Belief: „Spatz in der Hand.“

Neuer Denkprozess:

Es ist sinnvoll, eigenen Wahrnehmungen

Unvollkommenheit zu unterstellen.

Die Konsequenz eines Glaubenssatzes

Glaubenssätze haben meist den Charakter einer Erfahrung mit Generalisierungsanspruch und latenter Veränderungsresistenz.

Glaubenssätze wirken als sich selbst erfüllende Prophezeiung. Sie mutieren zum Wissens-Ersatz.

„Das schaffe ich nie!“

- > Reduzierter Aufwand und Selbstvertrauen bei einer anstehenden Aufgabe
- > Misserfolgserlebnis
- > Ich hab´ s ja gleich gesagt.

„Auch das schaffe ich nie!“

Besonderheiten eines eher förderlichen Glaubenssatzes

Stetige, soziale Ablehnung dieser Glaubenssätze führt

- * zu Orientierungsverlust
- * dann entweder zur Reflexion des Zusammenspiels von Wahrnehmungsfiltern, Denkprozess und Glaubenssatz
- * oder zur Akzeptanz von Fremdbestimmung
- * oder zur Flucht aus dem ablehnenden Umfeld.

Besonderheiten eines eher blockierenden Glaubenssatzes

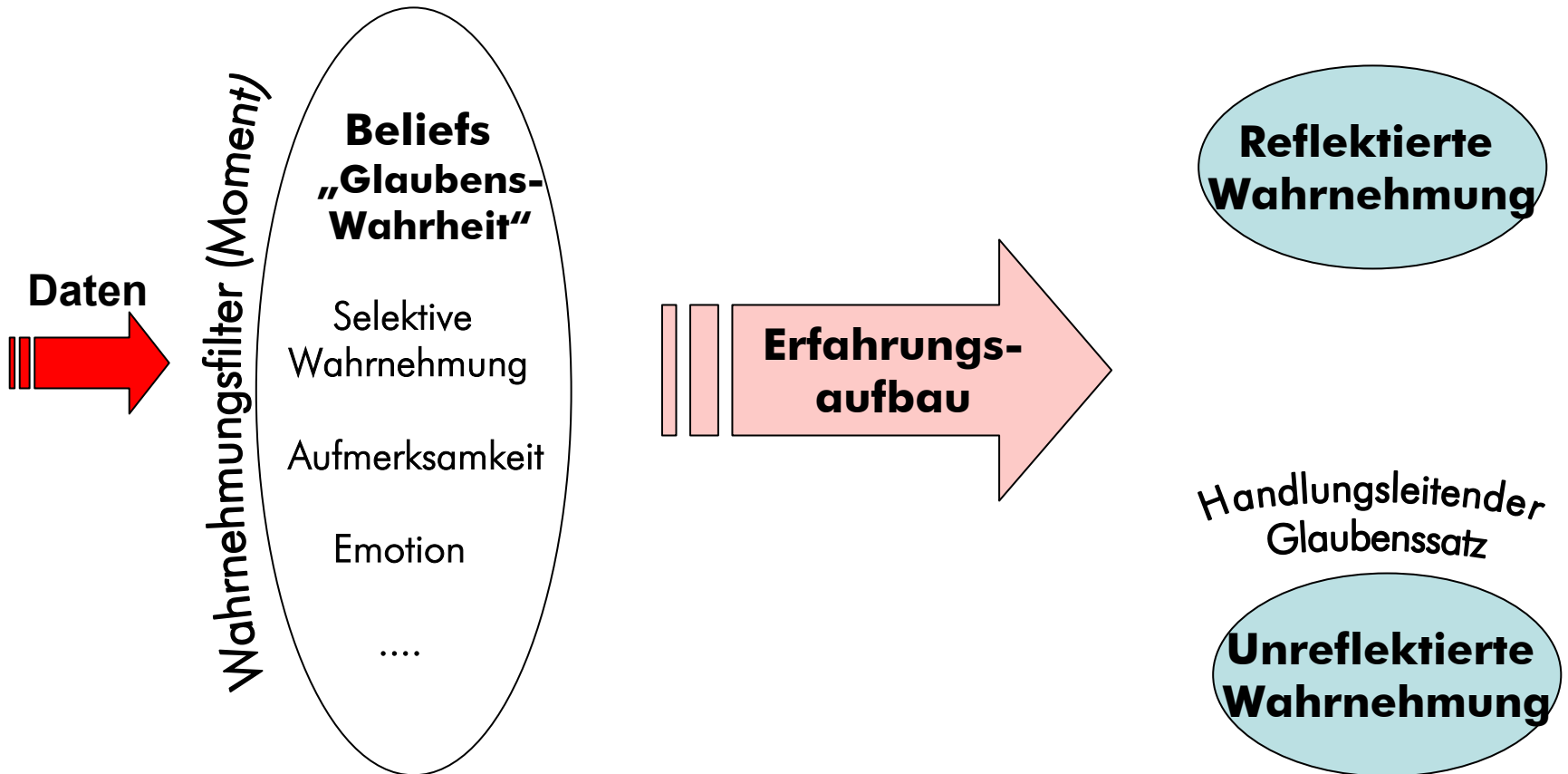
Stetige, soziale Ablehnung dieser Glaubenssätze führt

- * zu Überforderungsangst
- * dann entweder zur Reflexion des Zusammenspiels von Wahrnehmungsfiltren, Denkprozess und Glaubenssatz
- * oder zur Verteidigung
- * oder zur Flucht aus dem ablehnenden Umfeld.

Wahrnehmen

Denken

Handeln



Arbeit am Glaubenssatz oder Arbeit am Belief?

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie stark ein Glaubenssatz einen Klienten fordert, wie stark die Veränderung ist, würde der Glaubenssatz nicht mehr seine belastende Wirkung entfalten, nutzen wir dem Typus des Klienten angemessene Fragestellungen, um eine Hypothese für den weiteren Coachingprozess bilden und eine sinnvolle Wahl von Interventionen treffen zu können.

Ein Beispiel:

Arbeit am Glaubenssatz oder Arbeit am Belief?

Angenommen, unsere Arbeit im Coaching ist für Sie heute gut und perspektivenwechselnd. Und angenommen, Sie haben heute einen netten Abend, eine geruhsame Nacht und einen Traum, in dem Ihnen eine Fee zuflüstert, dass über Nacht ein Wunder geschieht und am Morgen das Anliegen für Sie kein Anliegen mehr ist.

Woran werden Sie am Morgen merken, dass die Fee Wort gehalten hat, und das sich das Anliegen erledigt hat.

Um wie viel besser fühlen Sie sich nun im Vergleich zum gestrigen Tag?

Arbeit am Glaubenssatz oder Arbeit am Belief?

Eher niedrige Energie:

Hypothese

Die Weiterarbeit in Form einer Erneuerung des Glaubenssatzes, insbesondere unter Nutzung seiner förderlichen Anteile, wird die Situation des Klienten verbessern.

Eher hohe Energie:

Hypothese

Die Weiterarbeit in Form einer Entwicklung eines neuen Beliefs wird die Situation des Klienten verbessern.

Unsere Arbeitsplattform im Coaching

Die Wirkung, die ein Belief entfaltet, konstruiert sich der Klient.

Der Glaubenssatz, den ein Klient formuliert, wird von ihm verantwortet.

Die Verantwortung für die Wirklichkeitskonstruktion ermöglicht dem Klienten eine Erweiterung seiner Denk- und Handlungsoptionen.

Vorstellung eines Anliegen aus der Praxis.

Das Anliegen wurde den Teilnehmern des Workshops im Detail vorgestellt. Wir verzichten an dieser Stelle auf eine Veröffentlichung, da die entsprechenden Folien einer zusätzlichen Kommentierung bedürfen ...

nur soviel ...

Anliegen aus der Praxis

- Glaubenssatz des Klienten:
Die erlebte, eigene Aggressivität ist schlecht.

Hypothese:

- Es fehlen Verhaltensoptionen.
 - Vermeidungsstrategie wird erwartet.
 - Das Verhalten hat Geschichte.
-
- Interventionsform:
 - Zeitreise

Alternative Interventionsoption: Affirmation

Wir nutzen den bestehenden Glaubenssatz und spalten ihn in einen günstigen, sinnvollen und bewahrenswerten Teil und in einen zweifelhaften, belastenden, veränderungswürdigen Teil.

Den positiven Part fixieren wir in einem Satz mit einem für den Klienten deutlichen Wahrheitsgehalt.

Wir verwenden Affirmationen, um einen konstruktiv-förderlichen Inhalt im Unterbewusstsein des Klienten zu verankern.

Alternative Interventionsoption: Körperwahrnehmung

Meist ist es Klienten nach einem umfassenden Gespräch über die Herkunft und Wirkung eines Glaubenssatzes möglich, den körperlichen Zustand zu beschreiben, den sie erwarten, wenn ein Problem, das der hinderliche Teil des Glaubenssatzes erzeugt hat, gelöst wäre.

Dieses körperlich genau beschriebene Empfinden wird durch die Beschreibung im Unterbewusstsein bewahrt und wird als Bestandteil einer Zielvereinbarung "ich will, dass es mir so gehen wird wie es jetzt empfinde" genutzt.

Alternative Interventionsoption: Metaphorik

Wenn der Klient recht sicher spürt, worin der Belief besteht, der zur Ausprägung eines bestimmten Glaubenssatzes geführt hat: In diesem Fall wird dieser Wahrnehmungsfiter zu einem "Samenkorn", der sich anschließende Denkprozess wird der "Blumenstengel". Der Glaubenssatz die "Blüte", der hinderliche Teil eine "Wurzel", die in der "Erde" des Drittsystems steckt, die zur Ausprägung des Beliefs beigetragen hat. Wirft die Blüte weitere Samen ab, so wird der hinderliche Glaubenssatz weiter vermehrt.

Nun wird die Blüte definiert, die der Klient in Form eines neuen oder veränderten Glaubenssatzes als Wirklichkeitskonstruktion annehmen will. In analoger Weise werden nun "Stengel" und "Samenkorn" erarbeitet. Auch hier findet dann die "Vermehrung" ihr Bild in einer duftenden Blumenwiese. In Kombination mit anderen Interventionformen eignet sich diese Methode für sehr bildhaft denkende Menschen.

Alternative Interventionsoption: Rationalisierung

Angst vor Kritik: „Man wird meine Aggressivität nicht akzeptieren.“

Intervention: „Was passiert schlimmstenfalls.“
„Wäre das eine echte Katastrophe?“
„Welche negativen Folgen hätte diese Katastrophe?“
„Ist es realistisch, dass die Katastrophe eintritt?“
„Was müssten Sie tun, damit Sie jeder akzeptiert?“
„Wären Sie bereit, das zu leisten?“

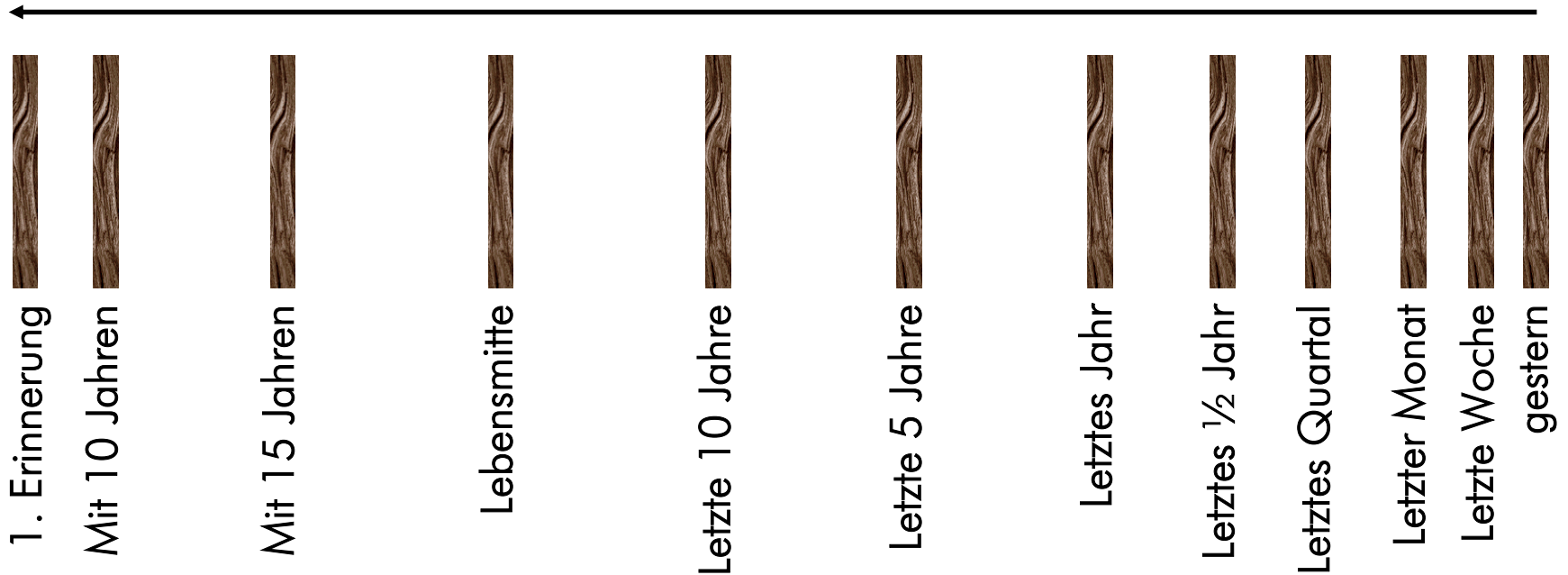
Ergebnis: Aus: „Meine Aggressivität ist schlecht.“
wird: „Es wäre schön, würde ich weniger aggressiv sein,
wenn es aber nicht so ist, dann komme ich auch mit
dieser Situation zurecht.“

weitere Einsatzfelder:

Überforderung der eigenen Person, negative Grundhaltung, Selbstvorwürfe.

Genutzte Intervention: Zeitreise

Möglichst genaue Beschreibung von vergangenen Situationen, in denen spontane Aggressivität erlebt wurde.



Fazit zum vorgestellten Fallbeispiel

Es gibt nicht die richtige Intervention, jedoch wirkungsvolle.

Glaubenssatz-Arbeit in unserem Sinne eher „symptomatisch“.

Belief-Arbeit in unserem Sinne eher „ursächlich“.

Hohe Anforderung an die Sensibilität in der Belief-Arbeit.

Klient braucht nachvollziehbare Gründe für die Interventionen im Kontext der Arbeit an einem Belief.

Es ist zu beachten, dass in dieser Arbeit berufliche und private Themen des Klienten in einer Verstrickung auftauchen können.

... was aber, wenn

- ein privates Anliegen derart massiv Einfluss hat auf ein bestehendes berufsbezogenes Mandat und bearbeitet werden muss, um den Erfolg für Klient und Auftraggeber zu sichern?
- ein Klient dem Coach gegenüber noch nicht so vertraut, so dass auch über ein zutiefst privates belastendes Thema gesprochen werden kann?
- der Klient stark introvertiert ist und trotz grundsätzlichen Vertrauens ein persönliches Thema nur andeutet, aber nicht einbringt?
- ein Klient nicht die finanziellen Mittel hat, um einen längeren Coachingprozess selbst zu realisieren und daher nach einer kostengünstigeren Form einer Selbst-Coaching-Möglichkeit sucht?

... dann

kann eine von Perspektivenwechsel entwickelte, neue Interventionsform zum begleitenden Selbst-Coaching zum Einsatz kommen:

Cahier[®]-Methode

vorgestellt von Corinna Leitner

Frau Leitner schreibt über die Arbeit mit Cahiers ihre Diplomarbeit mit Unterstützung der Perspektivenwechsel GmbH. Wenn Sie interessiert sind, zu erfahren, wann die Arbeit verfügbar ist, dann schreiben Sie ihr bitte unter leicor@web.de

Cahier

Cahier [ausgesprochen: Kajee] = **Heftchen**

Die Cahier[®]-Methode besteht aus diesen Schritten:

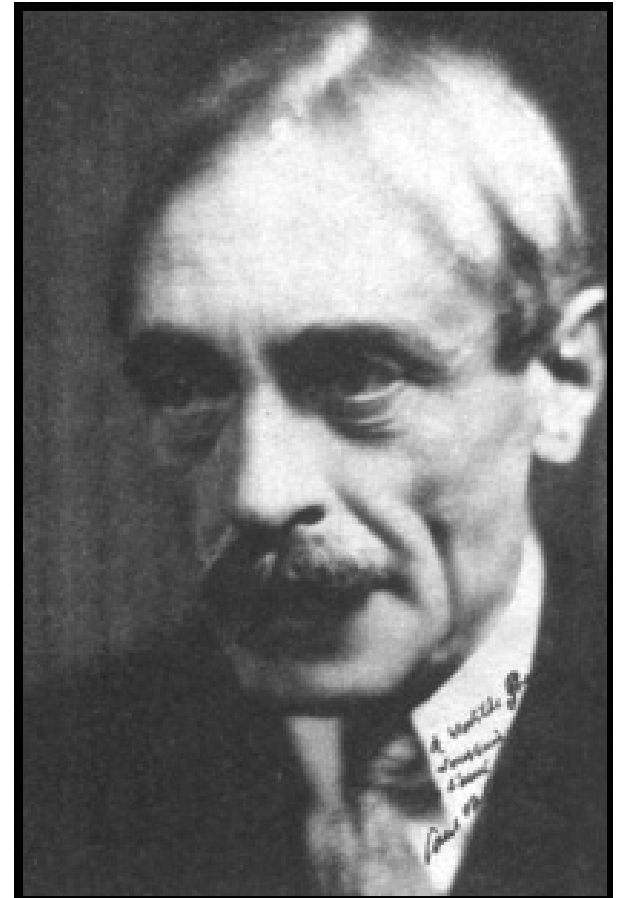
1. Klärung und Formulierung des Anliegens (ca. 1 Stunde)
2. Individuelle Arbeit mit den Cahiers nach Anleitung (kostenfrei)
3. Reflexion des Prozesses ohne Nutzung der Cahiers mittels einer von Perspektivenwechsel entwickelten strukturierten Befragung und ergänzenden anliegenorientierten Interventionen (ca. 3 Stunden)
4. Anschluss-Reflexion (mit Nutzung der Cahiers) durch den Klienten auf der Basis der in Schritt 3 vereinbarten nächsten Schritte.

Die Investition in diese Intervention beträgt ca. ½ Tag Coaching.

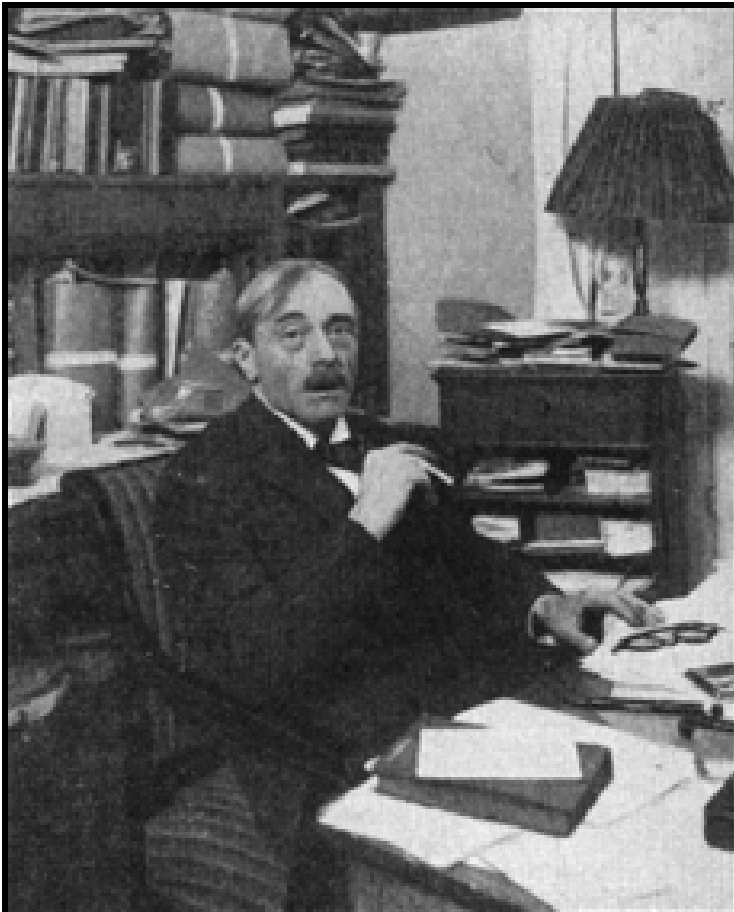
Mit dieser Methode kann ein Anliegen, das mit dem Thema eines anderen Coachingprozesses verstrickt ist, sinnvoll und ohne große Zusatzaufwendungen begleitet werden.

Paul Valéry

- 1871** Geboren in Sète, Frankreich
- 1888** Studium der Rechtswissenschaft, Universität Montpellier.
- 1891** erster Abdruck eines Gedichtes
- 1892** Beginn der Cahiers
- 1897** Redakteur im Kriegsministerium
- 1890** Privatsekretär des Direktors der Nachrichtenagentur Agence Havas
- 1917** „Der junge Parze“
- 1937** Professor am Collège de France
- 1946** Tod Valéry's



Paul Valéry



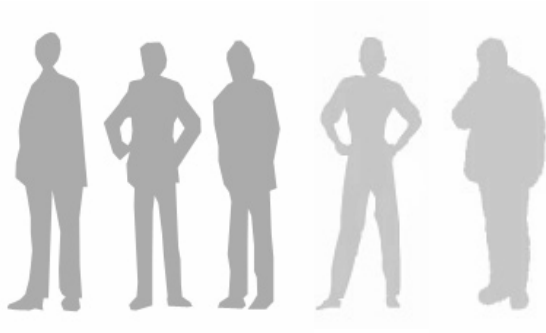
„Ich tat nichts anderes als Notizen oder Ideen anzuhäufen, die aber so verschieden und so frei von jeder Absicht, sie zu verwenden, dass der bloße Gedanke, sie wieder aufzugreifen und irgendwie Werke daraus zu machen, mir absurd erschien. Ich fand eine beinahe animalische Befriedigung dabei, meinen Geist zu üben.“

Die Arbeit mit den Cahiers



- Formulierung des Anliegens
- Notieren der Gedanken dem Bewusstseinsstrom folgend
- Direkt nach dem Aufstehen
- 14 Tage lang
- Drei DIN A4 Seiten

Probanden der wissenschaftlichen Begleituntersuchung



- Pers. A Fachkraft im Finanzcontrolling, Pharmabranche, 37 Jahre, „Bindungen“
- Pers. B Geschäftsführer eines internat. Unternehmens, Consumerproducts, 39 Jahre , „fam. Kindheitserlebnis“
- Pers. C Vertriebsdirektor, Versicherungsbranche, 39 Jahre, „Aufschieberitis“
- Pers. D Geschäftsführer eines Beratungsunternehmens , 42 Jahre, „choleriche Verhaltensweisen ändern“
- Pers. E Nachwuchskraft, Betriebswirtschaft, 27 Jahre, „Leistungsanspruch“

Über das Gedanken aufschreiben

A: *„Da kamen mir öfters einfach so Gedankenblitze, es kam dann plötzlich etwas ganz seltsames hervor, was ich normalerweise nicht denken würde. Also, es kam irgendwas, was überhaupt ohne Bezug war, irgendwie war es plötzlich da. Da habe ich gedacht: Mensch, was ist das jetzt? Wie komme ich jetzt darauf?“*



B: *„... ich war wirklich bass erstaunt, wie viele Gedanken einem durch den Kopf gehen, so früh morgens nach dem Aufstehen. Ich sagte: Was ist denn das? Wo gibt's denn so was?“*
„... die Vielfalt der Themen, die einen so beschäftigen ist gigantisch. Das sind teilweise Sachen die, wenn man sich das so logisch sortieren möchte, dann passen die teilweise gar nicht da so rein.“

Über das Gedanken aufschreiben

C: „Oftmals ging es mir so, dass nur **Gesprächsfetzen oder Gedankenfetzen** durch den Kopf gingen, die gar nicht greifbar waren.“

„Ich habe festgestellt, dass meine **Gedanken springen**. Ich fragte mich dann, wie komme ich jetzt eigentlich dahin? **Wieso bin ich jetzt hier gelandet?** In dieser Szene, in diesem Erlebnis? Was war eigentlich der **Ursprungsgedanke?** Es waren stellenweise nur **Bruchstücke von Ereignissen**. Das war, was mir so richtig bewusst wurde.“

D: „Es gab Tage da floss es so richtig raus. Aber es gab auch einen Tag, du stehst da irgendwie in dir selbst und es passiert **schlicht nichts** und dennoch bist du ja nicht leer.“

E: „Ich war völlig erstaunt, was ich eigentlich alles so denke. **Viele Gedanken waren mir gar nicht so bewusst und teilweise ganz neu und überraschend**. Sie waren auch total unstrukturiert und stellenweise ohne Zusammenhang. Oft habe ich mich gefragt, warum ich das eigentlich alles denke.“



Die Probanden über „Wahrnehmung und Denken“

- Habe Gedankengänge bewusster wahrgenommen
- Habe durch Beschäftigung mit Gedanken mehr über persönliche Denkstruktur und Wahrnehmung erfahren
- Neue Gedanken/Ideen tauchten auf, die veränderte Wahrnehmung ermöglichten
- Habe Wahrnehmungsfilter entdeckt
- Arbeit an sich förderte andere Wahrnehmung (Naturgeräusche)



Die Probanden über die Wirkung der Cahiers

Entstehung

- Sammeln und Verdichten von Erlebnissen/ Gedanken/ Gefühlen zum Anliegen
- Gewinnen von Klarheit über Anliegen/ Situation
- Erleichterung verspürt durch die Arbeit mit Cahiers
- Cahiers sind Auslöser für Gedanken

Verarbeitung

- Reflexion der Situation
- Entdecken von Ursachen für das Anliegen
- Integration neuer Ideen und Gedanken in das Anliegen

Folgerung

- Gewinnen von neuen Erkenntnissen zum Anliegen
- Entwicklung neuer Handlungsoptionen

Anliegen und Glaubenssatz der Person C



„Aufschieberitis“

Komme immer auf den letzten Drücker.
Private Dinge werden aufgeschoben oder
nur unter Stress erledigt.

Glaubenssatz: „Ich kann nicht anders.“

Förderlicher Anteil:

„Ich bin gut, denn Diamanten entstehen
auch nur unter Druck.“

Blockierender Teil:

„Ich funktioniere nur unter Druck.“

Cahier-Arbeit und die Geburt eines neuen Wahrnehmungsfilters bei Person C



Während der Cahier-Arbeit der „Zufall“:

„Der Wecker weckt mich früher als erwartet. Ich bin früher dran, als ich „dran sein müsste“. Ich habe Zeit und nehme Naturgeräusche wahr. Das tut gut. Ich habe keinen Zeitdruck und ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit.“

Person C gewinnt die Erkenntnis:
„Bislang habe ich Gefühle weggefiltert.“

Neuer Glaubenssatz: Ich kann auch anders.

Über die Arbeit mit den Cahiers



Nur positive Erfahrungen gemacht

Morgendliches Ritual

Fand die Arbeit hochinteressant und nicht belastend

Hätte weitermachen können

Hat Spaß gemacht



Schöne Erfahrung, den Gedanken freien Lauf zu lassen/
dass da etwas bewusst wird



Cahiers sind wie ein „Öffnen von Türen“



Würde diese Arbeit immer wieder machen

Fand die Arbeit spannend und sehr bereichernd

Gute Hilfe zur Selbsthilfe

Risiken und Nebenwirkungen

Das Anliegen sollte keinen Hinweis geben auf:

- Trauma
- Schwere Krise
- Psychose
- Krankheit
- Suchterkrankung ...

Es liegen noch keine Forschungsergebnisse vor in bezug auf die Wirkung der Cahier´s bei sehr schweren Lebensthemen.

Vorteile

- Klient kann Methode weitgehend in eigener Regie durchführen.
- Neben dem „offiziellen“ Coaching ist ein paralleles Arbeiten an einem „verstrickten“ Thema möglich.
- Vorgehen ist einfach, strukturiert, neuartig, kostengünstig und liegt in völliger Eigenverantwortung.
- Die Wirkung der Methode wurde in einer ersten wissenschaftlichen Arbeit evaluiert und wird auch in der Zukunft in Studien erforscht und weiter entwickelt.

Vielen Dank.

Perspektivenwechsel GmbH
Gesellschaft für Kulturentwicklung und Führungsberatung
Köhlerberg 3
D-86456 Lützelburg/Augsburg

Fon 0049 (0) 8230 7010-25
Fax 0049 (0) 8230 7010-29

office@perspektivenwechsel.de
www.perspektivenwechsel.de

Cahier[®] und CoachPro[®] und MentorPro[®] sind eingetragene Marken der
Perspektivenwechsel GmbH