

Der nörgelnde Perfektionist in mir und wie wir Freunde wurden

NLP und die Arbeit mit unseren Glaubenssätzen



NLP Masterarbeit
Konstanze F.

März 2022

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Einleitung.....	3
Wer sitzt am Steuer? - Was sind Glaubenssätze und wie entstehen sie?.....	4
Wer bestimmt die Richtung? - Die Arbeit mit Glaubenssätzen.....	6
Wie gewinnt man das Steuer zurück? - NLP-Methoden zur erfolgreichen Veränderung von Glaubenssätzen.....	7
Arbeit mit Submodalitäten.....	7
Reframing.....	8
Reimprinting.....	8
Diamond-Technik.....	8
Gemeinsam zum Ziel - Muss man sich von geliebten Dingen verabschieden?.....	11

Einleitung

20 Jahre arbeitete ich erfolgreich als Führungskraft in einem DAX-Unternehmen. Die High-End Ansprüche der Marke und des Unternehmens übernahm ich unbemerkt in mein eigenes Leben. Alles musste vom Besten sein. Keine Präsentation ohne Vorstandstauglichkeit, reibungslos funktionierende Prozesse im Büro, klar definierte Zuständigkeiten im Team, ausgelegt an den persönlichen Fähigkeiten der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, keine Aktion ohne Backup, keine Aussage, die nicht zitierfähig gewesen wäre, keine Unbekannten. Glückliche Kunden, zufriedene Mitarbeiter, perfekte Organisation.

Ab und an vielleicht das zweifelnde Gefühl, ob der Aufwand lohnt, alles wirklich immer organisiert sein muss, es richtig ist, Zufälle und Spontanität ausschließen zu können und das alles nicht einfach auch zu anstrengend für mich selbst und möglicherweise auch für meine Mitmenschen sein könnte. Allerdings wurde das schnell aufgehoben durch das bestätigende Gefühl, dass mich dieser Perfektionismus tatsächlich im Job erfolgreich machte. Er sicherte meine Existenz in der Firma und es lief gut für mich.

Dann kamen Kinder und mit ihnen die erschütternde Erkenntnis, dass nicht immer im Leben alles perfekt nach vorher definiertem Plan, selbstbestimmt und reibungslos abläuft. Plötzlich fremdbestimmt, nicht mehr alles perfekt im Griff, aber der hartnäckige kleine Perfektionist in mir sorgt immerhin dafür, dass sich das Chaos im Lauf der Zeit lichtet und unser aller Leben langsam, aber sicher wieder in geregelten Bahnen verläuft.

Je älter die Kinder wurden, desto großartiger wurden die mit ihnen verbundenen Aktivitäten. Feste mit Freunden sind für die Kinder das größte Glück. Also kein Kindergeburtstag mehr ohne absolut glückliche, reich beschenkte Kinder und beeindruckte Eltern - unsere Partys sind die coolsten, alle wollen dabei sein. Kein Problem, Events organisieren kann ich. Jeder Anlass wird genutzt, hier wird nicht einfach zu Halloween den Kindern eine Tasche in die Hand gedrückt und sie zum Süßigkeiten sammeln in die Nachbarschaft geschickt, hier werden viele Freunde eingeladen, ein Buffet vorbereitet, Verkleidungen und Deko gebastelt, der Garten geschmückt, Marshmallows gegrillt und die Eltern der Kinder kulinarisch versorgt.

Eine Festivität jagt die nächste, nach Halloween kommt Nikolaus, da könnte man ja auch was draus machen....

Irgendwann ist das Eventmanagement für die Familie eine nicht nur organisatorisch, sondern entsprechend auch zeitlich ziemlich aufwändige Angelegenheit. Doch eines Tages frage ich mich, warum eigentlich immer ich die Partys organisiere und alle bei uns im Haus oder Garten feiern. Ein etwas komisches Gefühl macht sich breit.

Ein Telefonat mit einer Freundin ergibt die Frage „Warum machst du das denn immer? Das ist ja irrsinnig aufwändig!“ Stimmt, da hat sie recht. Meine Antwort auf ihre Frage: „Wenn es wirklich gut werden soll, muss ich es selber machen!“

Habe ich das wirklich gesagt? Da ist er wieder, der nörgelnde Perfektionist in mir, der immer alles besser kann als andere und es nicht ertragen will, nicht alles selbst im Griff zu haben. Und damit liegt er plötzlich auf dem sprichwörtlichen Tisch, der von mir jahrelang gepflegt und mich erfolgreich machende Glaubenssatz: „Wenn es wirklich gut werden soll, muss ich es selbst machen!“

Inzwischen verursacht er allerdings ganz offensichtlich mehr Arbeit und damit Stress, als mir lieb ist und ich bereit bin, zu investieren. Was kann ich tun? Ignorieren ist leider nicht möglich, wie sich nach einiger Zeit der Selbst-Beobachtung herausstellt. Er gibt einfach keine Ruhe. Er treibt mich immer wieder an. Und das offenbar auch gegen meinen erklärten Willen.

Mithilfe von Neurolinguistischem Programmieren (NLP) sind wir in der Lage, unsere internen Programme nicht nur zu entschlüsseln, sondern sie auch so zu verändern, dass sie für uns zielführend sind. Damit können wir einen Blick darauf werfen, was uns antreibt, wo unsere Strategien und Werte liegen und was das konkret für unser Handeln bedeutet. Es bietet uns auch die Möglichkeit, darauf zu schauen, an welchen Stellen wir durch Handlungsmuster in unserem Unterbewusstsein gesteuert werden, die nicht in jeder Situation nützlich und hilfreich für uns sind und wie wir diese anpassen können.

Wie das auch für Glaubenssätze funktionieren kann und was Glaubenssätze eigentlich sind, ist Gegenstand dieser Arbeit.

Wer sitzt am Steuer? - Was sind Glaubenssätze und wie entstehen sie?

"Ein Glaubenssatz ist eine Annahme mit einem Gefühl der Sicherheit." (Anthony Robbins)

Glaubenssätze sind Überzeugungen, die wir von der Welt haben, gewachsen durch Erfahrungen, die wir gemacht haben.

Glaubenssätze sind uns nicht bewusst, wir halten sie für Tatsachen, quasi Naturgesetze, die wir entsprechend auch nicht in Frage stellen.

Glaubenssätze leiten unser Handeln. Sie sorgen dafür, dass wir uns zurechtfinden, sie sind die Leitplanken für unser Tun und sie geben uns Sicherheit. Sie sind Interpretationen und Verallgemeinerungen aus früheren Erfahrungen. Sie können aber auch einfach von anderen übernommen worden sein, also möglicherweise gar nicht aus unseren eigenen Erfahrungen resultieren. Wir nehmen an, dass es so ist.

Wer kennt nicht die mahnenden Worte der Großeltern oder Eltern: „Das macht man nicht!“ Da wir diesen Satz als Kinder oft im Zusammenhang mit der Einhaltung von wem auch immer definierten Regeln hören, hinterfragen wir nicht, wer eigentlich „man“ ist und was geschehen würde, wenn man selbst etwas trotzdem täte, sondern übernehmen diese Regel, ohne uns dessen bewusst zu sein, dass uns diese Regel für den Rest unseres Lebens begleiten wird.

Glaubenssätze haben eine nicht zu unterschätzende Bedeutung für uns. Sie leiten uns und bewahren uns davor, die Orientierung zu verlieren. Sie bestätigen und stabilisieren unser Weltbild. Deshalb verteidigen wir sie auch in der Regel mit vielen uns zur Verfügung stehenden Mitteln. Sie sind quasi unumstößlich, weil wir meinen, es so zu wissen. Das führt manchmal auch dazu, dass wir erleben, was gemeinhin als Self-Fulfilling prophecy bezeichnet wird, also eine Prophezeiung oder Vorhersage, die ihre Erfüllung selbst bewirkt. Wir glauben daran, dass etwas genau so geschehen wird oder geschehen muss und selbstverständlich tritt es dann auch genauso ein. Und dies bestätigt dann wiederum unseren Glaubenssatz.



Wie schon erwähnt, sind uns Glaubenssätze oft nicht bewusst, was dazu führt, dass wir sie auch nicht bewusst hinterfragen. Sie sind auch manchmal rational gar nicht nachvollziehbar, wir tun Sachen einfach, im Glauben, sie gut zu tun, weil wir es so gelernt haben und auch schon immer so machen und bisher vielleicht auch gar keine schlechten Erfahrungen damit gemacht haben.

Und das macht den Umgang mit unseren Glaubenssätzen auch so kompliziert. Einerseits brauchen wir sie, um bestehen zu können und in komplexen Situationen Orientierung zu haben. Andererseits bemerken wir nicht, dass sie uns an der ein oder anderen Stelle durchaus einschränken und dann eben keine uneingeschränkt positive Wirkung mehr erzielen. Sie limitieren uns.

Jeder von uns hat unzählige solcher Glaubenssätze. Manchmal, wie in meinem Beispiel, lösen sie ein Verhalten aus, das wir irgendwann vielleicht bewusst als störend oder unnötig wahrnehmen. Daraus resultiert dann möglicherweise der Wunsch, das Verhalten zu ändern und entsprechend der Ursache des Verhaltens auf den Grund zu gehen.

Glaubenssätze sind Generalisierungen (Verallgemeinerungen), das bedeutet, sie bestehen aus unterschiedlichen Erfahrungen, die wir unter einem Nenner zusammenfassen. Das hat den Vorteil, dass wir viele Informationen komprimieren und eben unter einem Nenner zusammenfassen, sodass wir sie in den unterschiedlichsten Situationen abrufen und anwenden können. Es hat allerdings auch den Nachteil, dass wir Erfahrungen verallgemeinern und einmal Erlebtes dann auch gleich für immer gilt. Sehr oft sind Glaubenssätze auch Verzerrungen, was bedeutet, dass wir Informationen so verändern, dass sie in unser Weltbild passen. Das heißt zum einen, dass wir Dinge verstehen, aber zum anderen leider auch, dass wir sie als allgemeingültig oder unverrückbar ansehen.

Wer bestimmt die Richtung? - Die Arbeit mit Glaubenssätzen

Wie bereits erwähnt, wird jeder von uns durch unzählige oft unbewusste Glaubenssätze geleitet. Dabei gibt es Glaubenssätze, die wir bereits in unserer Kindheit hatten und die sich im Erwachsenenalter verändern oder keine Gültigkeit mehr besitzen. Gleichermaßen entwickeln wir im Laufe des Lebens aber auch neue Glaubenssätze. Es lässt sich sicher allerdings leider nicht davon ausgehen, dass sich limitierende - aus Sicht unseres Unterbewusstseins ja erfolgreiche - Glaubenssätze einfach von alleine wieder auflösen werden. Dazu müssten wir zuerst bewusst erkennen, dass der Grund für unser Handeln auf einem Glaubenssatz beruht.

Das kann durchaus dann geschehen, wenn einem bewusst wird, wie von mir eingangs beschrieben, dass man Verhaltensweisen an den Tag legt, die einen einschränken oder sich irgendwie falsch anfühlen. Meist ist das der Anlass, sich mit der Frage zu beschäftigen, was genau es ist, das einen da eigentlich antreibt. Im NLP-Coaching gibt es einige einfache Hinweise, die uns darauf schließen lassen, dass wir es mit einem, möglicherweise auch sehr tief liegenden, Glaubenssatz zu tun haben. Wir unterscheiden unterschiedliche Arten von Glaubenssätzen, die sich bei aktivem Zuhören und genauem Nachfragen mithilfe des Meta-Modells der Sprache gut herauskristallisieren lassen. Der von mir eingangs beschriebene Glaubenssatzes ist ein Bedeutungs-Glaubenssatz, also x bedeutet automatisch y, es findet also eine Bedeutungs-Zuordnung statt, „Wenn ich es nicht selber mache, wird es nicht gut.“ Es ist eine Regel.



Wie gewinnt man das Steuer zurück? - NLP-Methoden zur erfolgreichen Veränderung von Glaubenssätzen

Im NLP lassen sich Glaubenssätze mithilfe des Meta-Modells der Sprache gezielt hinterfragen. Dabei geht es nicht darum, den Glaubenssatz „in Frage“ zu stellen. Da wir um die Bedeutung unserer Glaubenssätze wissen, gehen wir grundsätzlich respektvoll mit ihnen um. „Das Meta-Modell der Sprache ist eine effiziente Interviewtechnik, die eine differenzierte Kategorisierung der Sprache und Fragetechniken nutzt, mit deren Hilfe sehr genaue, sinnesspezifische Informationen über kognitive Prozesse eingeholt werden können; Generalisierungen, Verzerrungen und Tilgungen sowie kognitive Strategien werden hinterfragt bzw. erfragt.“¹ Durch diese Interviewtechnik ist es uns möglich, von der Oberflächen- zur Tiefenstruktur vorzudringen und so Glaubenssätze gezielt zu hinterfragen. Die Oberflächenstruktur ist dabei der tatsächlich vom Klienten geäußerte Satz während die Tiefenstruktur die eigentliche sprachliche Repräsentation der ursprünglichen Erfahrung ist. Beides unterscheidet sich, manchmal in erheblichem Maße, durch interne Transformationsprozesse.

Im Falle des Beispiels wird einem Ereignis eine Bedeutung gegeben und angenommen, dass dies automatisch Gültigkeit besitzt („Wenn ich es nicht selber mache, wird es nicht gut.“). Mit dem Meta-Modell können wir das gezielt nachfragen, beispielsweise „Woher weißt du, dass es nicht gut wird, wenn jemand anderes es machen würde?“ oder „Hast du noch nie erlebt, dass etwas gut war, was du nicht selbst gemacht hast?“, „Was würde passieren, wenn du dieser Überzeugung zuwider handeln würdest?“. So kommen wir der Verzerrung, die diesem Glaubenssatz zugrunde liegt, auf die Spur.

¹ Haag, Susanne; Grochowiak, Klaus: Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung, CNLPA-Verlag, S. 291

Wie lassen sich unsere limitierenden Glaubenssätze nun so verändern, dass sie uns nicht mehr einschränken? Im NLP gibt es eine Vielzahl von Methoden, mit deren Hilfe wir an unseren Glaubenssätzen arbeiten können. Im Folgenden werden einige davon beispielhaft kurz ausgeführt.

Arbeit mit Submodalitäten

Eine Möglichkeit, Glaubenssätze zu verändern, ist die Arbeit mit Submodalitäten. Submodalitäten sind die kleinsten wahrnehmbaren Einheiten unserer fünf Repräsentationssysteme (Sinnesmodalitäten, mit denen wir unsere Umwelt wahrnehmen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen), beispielsweise hell/dunkel, laut/leise, rau/glatt. Es geht hierbei darum, den limitierenden Glaubenssatz zuerst in Zweifel zu ziehen und anschließend an dessen Stelle einen förderlichen Glaubenssatz zu installieren. Vereinfacht dargestellt, wird der ursprüngliche, limitierende Glaubenssatz und das dazu vorhandene innere Bild mithilfe der Submodalitäten ersetzt durch das innere Bild eines neuen, positiven Glaubenssatzes.

Reframing

Reframing ist im NLP die Bezeichnung für Bedeutungsveränderungsprozesse. Die Bedeutung, die Ereignissen für uns haben, ist abhängig von den Zusammenhängen (dem „Rahmen“, engl. frame), in denen wir sie erleben. Indem wir also den „Rahmen“ verändern, in dem wir Ereignisse bisher betrachtet haben, können wir die Bedeutung dieser Ereignisse verändern.

Wir unterscheiden zwei Arten des Reframes:

- Bedeutungs-Reframing: dem Glaubenssatz wird dabei eine andere Bedeutung gegeben
- Kontext-Reframing: der Glaubenssatz wird in einem anderen Kontext betrachtet, in dem er nützlich ist

Reimprinting

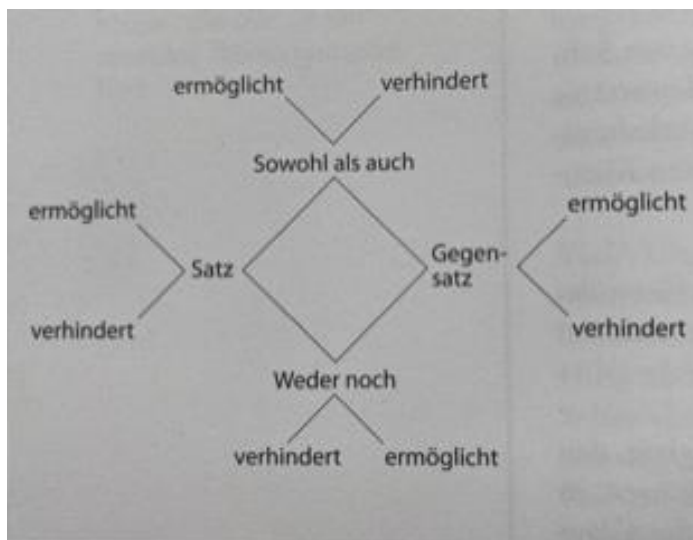
„Unter einem „Imprint“ versteht man eine bestimmte Gefühlsreaktion und dazugehörige Glaubenssätze, die aufgrund eines wichtigen Ereignisses in der Vergangenheit entstanden sind.“² Es handelt sich also um (Kindheits-)Erfahrungen, die einen prägenden oder auch traumatisierenden Effekt haben und die Überzeugungen in uns bilden und generalisieren. Durch den Reimprint können wir auf negative Imprints aus unserer Vergangenheit aus der Gegenwartsperspektive Einfluss nehmen und deren einschränkende Wirkung auflösen.

²Haag, Susanne; Grochowiak, Klaus: Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung, CNLPA-Verlag, S. 261

Diamond-Technik

„Die Diamond-Technik ist eine Problembearbeitungs- und Kreativitätstechnik zum Gewinnen neuer Einsichten, in deren Folge das Problem völlig anders gesehen oder verstanden wird. Durch die neue Einsicht verschwindet das Problem.“³

Durch diese Technik lassen sich Glaubenssätze verändern, indem wir nach bestimmten Kriterien fragen und deren jeweilige Vor- und Nachteile herausgearbeitet werden. Allein durch die Reflexion kann dann ein neuer Lösungssatz gefunden werden, der die Handlungsoptionen des Klienten erweitert. Sie ist eine ausgesprochen effektive Technik und eignet sich sehr gut für vornehmlich analytische Menschen. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass man sich immer weiter zum eigentlichen Kernglaubenssatz vorarbeiten und diesen dann entsprechend verändern kann. Oft haben wir es mit einem Glaubenssatz-Molekül oder auch Glaubenssystem zu tun, was bedeutet, dass sich verschiedene Glaubenssätze um einen Kernglaubenssatz herum befinden und sich auch gegenseitig unterstützen und verstärken. Kernglaubenssätze befinden sich auf der Identitätsebene, was es schwierig macht, sie zu erkennen und entsprechend zu bearbeiten. Mit der Diamond-Technik sind wir in der Lage, bis zu den Kernglaubensätzen vorzudringen.



Wie ging es nun weiter mit unserem Glaubenssatz „Wenn es wirklich gut werden soll, muss ich es selber machen!“ Er wurde mithilfe der Diamond-Technik betrachtet, worauf ich hier näher eingehen möchte.

³<https://nlportal.org/nlpedia/wiki/Diamond-Technik>, 16.03.2022

1. Runde: Los geht es mit dem ursprünglichen Satz: „Wenn es wirklich gut werden soll, muss ich es selber machen!“ Zu diesem wird jetzt ein Gegensatz gebildet, im Sinne von „so könnte es auch sein“ oder „so könnte es stattdessen sein“. Ein Gegensatz könnte lauten: „Es machen andere, wenn auch vielleicht nicht ganz perfekt“. Beide Sätze (Satz und Gegensatz) werden notiert und auf den Boden gelegt (siehe Grafik Seite 10⁴).

Bei der Betrachtung der beiden Sätze stellen wir die Frage „Was haben die beiden Sätze gemeinsam?“ In diesem Fall ist das für mich „Qualität“. Weiter geht es mit der Frage „Was ist weder noch, also jenseits?“ Hier wird das erste notiert, was dem Klienten in den Sinn kommt. Es muss objektiv gar keinen Zusammenhang mit den anderen Sätzen haben. In meinem Beispiel kam als erstes das Wort „Blumen“. Alles ist notiert und liegt nun rautenförmig vor uns auf dem Boden. Damit ist die erste Runde des Diamond abgeschlossen.

2. Runde: Wir gehen zu jedem der vier Punkte und stellen jeweils die beiden Fragen „Was ermöglicht dir das?“ und „Was verhindert das?“ Auch das wird notiert und entsprechend auf den Boden gelegt.

Satz: „Wenn es wirklich gut werden soll, muss ich es selber machen!“ ermöglicht mir „Zufriedenheit“, verhindert „Gelassenheit“. Der Gegensatz: „Es machen andere, wenn auch vielleicht nicht ganz perfekt“ ermöglicht „Freizeit“ und verhindert „Perfektion“. Die Gemeinsamkeit „Qualität“ ermöglicht „Zufriedenheit“ und verhindert „Entspannung“. Mein weder/noch „Blumen“ ermöglicht mir „Freude“ und verhindert nichts. Auch das kann vorkommen, trotz einigermaßen langem Nachsinnen ist mir tatsächlich nichts eingefallen, was Blumen verhindern könnten, sie sind also offenbar uneingeschränkt positiv. Damit ist die zweite Runde des Diamond abgeschlossen und wir gehen zurück zum Ausgangssatz.

Üblicher Weise hat jetzt bereits eine Relativierung des Satzes oder gar eine Distanzierung zum ursprünglichen Ausgangssatz eingesetzt. Dann folgt die Überlegung, welcher neue Satz jetzt besser passen würde oder eher Geltung hätte. In meinem Fall lautet der Lösungssatz „Es kann gut werden, auch wenn es andere machen.“

Dieser Lösungssatz wird wieder notiert und kann in einem weiteren Durchlauf durch das Format als neuer Gegensatz eingesetzt werden. Mit diesem neuen Gegensatz durchläuft der Klient also ein weiteres Mal alle oben beschriebenen Schritte des Diamond. Bei jeder neuen Runde wird der Klient feststellen, wie sich die Sätze verändern und ihm neue Perspektiven eröffnen. Man kann den Diamond so lange fortführen, bis man auf den Kernglaubenssatz gestoßen ist und diesen damit bearbeiten bzw. verändern.

Das Spannende an dieser Technik ist unter anderem, dass jede Frage und deren Antwort einen Erkenntnisgewinn über die eigenen Bedeutungszumessungen ergibt. Allein dadurch ist man in der

⁴Grochowiak, Klaus: Das NLP Master Handbuch, CNLPA-Verlag, S. 84

Lage, sein Handeln zu reflektieren, unnötige Verknüpfungen zu lösen und Verhaltensweisen entsprechend anzupassen.

Gemeinsam zum Ziel - Muss man sich von geliebten Dingen verabschieden?

Bis heute habe ich mich nicht ganz vom nörgelnden Perfektionisten verabschiedet. Das musste ich auch nicht. Er hat mich eine sehr lange Zeit meines Lebens begleitet, auch, wenn er mir irgendwann lästig geworden ist und mich zunehmend eingeschränkt hat. Lieb gewonnen habe ich ihn trotzdem und er darf mich auch weiterhin gerne begleiten. Aber vieles hat sich verändert. Wir haben beide verstanden, was seine Rolle ist, wo er zum Einsatz kommt, weil er mich nach wie vor vor Fehlern bewahrt und mich auch erfolgreich macht. Aber ich kann die Entscheidung treffen, wann er mal eine Pause machen darf. Inzwischen sitzt nicht mehr er am Steuer, sondern wieder ich. Er darf neben mir sitzen und manchmal auch die Musik aussuchen oder den Weg weisen, wenn ich ihn darum bitte.

Die Vielzahl unserer Glaubenssätze und deren Komplexität bieten sicher ausreichend Stoff für eine lebenslange Beschäftigung. Mit den NLP-Methoden steht uns ein großer Kasten mit den verschiedensten Werkzeugen zur Verfügung, die wir nutzen können, um unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Wenn wir bereit sind, diesen Pfad zu betreten, wird daraus sicher eine spannende, faszinierende und erkenntnisreiche Reise. Viel Spaß dabei.

