NLP Masterarbeit Christina Sahlberg-Maul
Januar 2023

Jugendliche stärken mit NLP

Veränderung von Glaubenssätzen mit dem Diamond-Format

Inhalt

Einleitung 3
„Ich schaff das!“ — Selbstvertrauen aufbauen durch positive Glaubenssätze 4
Die Kraft von Glaubenssätzen 4
Die Arten von Glaubenssätzen 5
Das Aufspüren von Glaubenssätzen 5
Fallbeispiel für die Entwicklung eines positiven Glaubenssatzes 6
Interview mit Metafragen zur Aufspürung von Glaubenssätzen 6
Das Glaubenssatzmolekül 7
Prägende Wahrnehmungsfilter 8
Auflösung des Glaubenssatz-Moleküls mit dem Diamond-Format 9
Fazit 11

Einleitung

Während meiner spannenden Reise durch die Ausbildung im Neurolinguistischen Programmieren (NLP), habe ich mir oft gedacht, dass viele der vermittelten Inhalte zum Grundwissen für Jedermann gehören sollten. Unsere Welt wäre mit Sicherheit eine andere! Wir würden intensiver miteinander kommunizieren, hätten eine positivere Einstellungen uns selbst gegenüber, würden unsere Ziele klarer verfolgen und könnten mit herausfordernden Situationen einfacher umgehen. Dies sind nur einige der vielen positiven Aspekte, die unser Leben vereinfachen und bereichern würden. Leider eine utopische Vorstellung. Nicht ganz so weit weg ist aber der Gedanke, NLP in der Ausbildung als eigenes Fach zu integrieren und Schülern in den höheren Jahrgängen wichtige Inhalte zur für eine glücklichere, leichtere und erfolgreichere Schullaufbahn zu vermitteln. Natürlich würde den Schülern das Wissen auch bei der Berufswahl und ihrem weiteren Lebensweg von großem Nutzen sein.

In meiner Masterarbeit werde ich darauf eingehen, wie man Jugendlichen in der Pubertät eine wertvolle Unterstützung mit NLP geben könnte. Ich werde dabei vor allem auf die Veränderung von negativen Glaubenssätzen mit dem Diamond-Format eingehen. Inspiration für meine Arbeit waren zahlreiche Gespräche mit Jugendlichen aus meinem direkten privaten Umfeld und Erfahrungen, die ich als Mutter eines 18jährigen Sohnes während der letzten Jahre sammeln konnte.

„Ich schaff das!“ — Selbstvertrauen aufbauen durch positive Glaubenssätze

Die Zeit der Pubertät ist eine Zeit der Veränderungen. Nichts bleibt wie es ist. Die hormonelle Veränderung geht einher mit einer inneren und äußeren Entwicklung. Im Elternhaus läuft nicht immer alles glatt und in der Schule oder Arbeit sind die Jugendlichen oft einem starken Konkurrenzdruck ausgesetzt. Es dreht sich in dieser Zeit viel um die eigene Person und die Entwicklung des Selbstwertgefühls spielt eine wichtige Rolle. Sie ist prägend für viele spätere Entscheidungen, hat Einfluss auf die Wahl der Beziehungen und die berufliche Entwicklung. Im positiven Fall wird ein starkes Selbstwertgefühl in der Jugend bis weit ins Erwachsenenalter hineinstrahlen und die Basis für ein glückliches Leben sein können.

Die Grundlage für ein solides Selbstwertgefühl sind positive Glaubenssätze. Sie prägen sich meist schon in der Kindheit aus und basieren auf persönlichen Erfahrungen, die bestimmte Gefühle in uns ausgelöst und sich als Verallgemeinerung in unserem Unterbewusstsein manifestiert haben. Manchmal bestimmen Glaubenssätze unser Leben soweit, dass wir vom Gestalter zum Zuschauer unseres Lebens werden. Spätestens dann ist es ratsam, in die Tiefe zu gehen, zugrundeliegende Strukturen zu erkennen und zu verändern.

Die Kraft von Glaubenssätzen

„Glaubenssätze oder Überzeugungen üben eine nachhaltige Wirkung auf unser Leben aus, weil sie unbemerkt unser Handeln so steuern, dass wir das, was wir glauben, auch verwirklichen.“[1] Diese Erkenntnis macht man sich im NLP zunutze, um die innersten Wünsche und Ziele durch ein entsprechend ausgerichtetes Mindset zu erreichen. Denn starke positive Glaubenssätze werden sich in unserem Leben auf eine nahezu magische Weise verwirklichen.

Wenn es jungen Menschen gelingt bereits in der Pubertät negative Glaubenssätze zu lösen, die auf ihren Schultern lasten, ist das ein großer Gewinn für ihre persönliche Entwicklung. Energie, die über Jahre gebunden war, wird frei und gibt Kraft für inneres Wachstum, für die Entfaltung des gesamten Potentials und das Erreichen neu gesteckter Ziele.

[1] Mohl, Alexa, Der große Zauberlehrling, 2013, S. 693

Die Arten von Glaubenssätzen

Im NLP unterscheiden wir zwischen verschiedenen Arten von Glaubenssätzen:

Glaubenssätze in Bezug auf Ursache - Wirkung

Zu diesen Glaubenssätzen zählen Verallgemeinerungen über kausale Zusammenhänge. Sie zeigen sich, wenn jemand oder etwas verantwortlich für das eigene Befinden ist und der Betroffene dadurch handlungsunfähig wird.

Glaubenssätze in Bezug auf die Bedeutung

Hier weist man prägenden Erlebnissen eine bestimmte Bedeutung zu. Diese wird bei ähnlichen Gelegenheiten als automatisch gültig angesehen. In einer verstärkten Form äußern sie sich in kompletten Verallgemeinerungen, die bis zur sich selbst erfüllenden Prophezeiung reichen können.

Glaubenssätze in Bezug auf die eigene Identität

Diese Glaubenssätze stellen verallgemeinernde Aussagen über die eigene Identität dar. Sie erklären warum wir etwas tun und wie wir durch unser Handeln Situationen beeinflussen. Sie können uns davon abhalten, eigene Wege zu gehen oder unser Leben zu ändern.

Das Aufspüren von Glaubenssätzen

Bei der Arbeit mit Jugendlichen, eignet sich ein Coaching-Interview mit Meta-Fragen um tief liegende Glaubenssätze aufzuspüren. Dazu hinterfragt man Aussagen des Jugendlichen mit Fragen wie „Woher weißt du…?“, „Was genau geschieht, wenn du…?“, „Was bedeutet der Glaubenssatz?“ oder „Ist das immer so?“. Der Coach frägt so lange nach, bis der Coachee den Eindruck hat, dass der Glaubenssatz zu 100% stimmig ist. Erst dann wird mit der Auflösungsarbeit begonnen. Dabei ergeben sich oft ganze „Glaubenssatz-Moleküle“. D.h. verschieden Glaubenssätze zu einem bestimmten Thema beschützen und bekräftigen sich gegenseitig. Eine wirkliche Veränderung kann erst dann eintreten, wenn der Kern-Glaubenssatz gefunden und gelöst wurde.

Fallbeispiel für die Entwicklung eines positiven Glaubenssatzes

Hintergrund:
Der 16-jährige Franz steht vor der Prüfung zur Mittleren Reife. Er hat im letzten Jahr schlechte Noten in Mathe und Englisch geschrieben und hat nun große Angst, die Prüfung nicht zu bestehen. Seine Eltern glauben nicht an seinen Erfolg und er hört zu Hause Aussagen wie „Das wird eh nichts!“ und „Du bist einfach nicht sprachbegabt!“. Franz befindet sich in einem psychischen Tief, sein Selbstwert ist gering. Er spielt Tennis, mag Computerspiele und verdient sich am Wochenende etwas Taschengeld an der Bar im Tennisclub.

Franz hat das Glück, dass ihn ein engagierter Schulberater, dem die schwierige Lage von Franz aufgefallen ist, zu einem Coaching einlädt. Er bietet ihm an über den Einsatz von NLP das zugrundeliegende Thema aufzuspüren und eine positive Veränderung seiner Situation zu erreichen.

Interview mit Metafragen zur Aufspürung von Glaubenssätzen

Franz erwähnt im Gespräch mit dem Schulberater, dass er seine schulische Lage als aussichtslos sieht. Er erwähnt, dass er in Mathe schon immer eine Niete war und dass er kein Sprachtalent hat und sich deshalb in Englisch lieber gar nicht am Unterricht beteiligt. Nachdem er die Klasse bereits wiederholt hat, hat Franz Angst, die Mittlere Reife nicht zu schaffen und hat insgesamt ein geringes Selbstwertgefühl und große Zweifel an seinen Fähigkeiten.

Der Schulberater hinterfragt die Aussagen mit einigen Metafragen: „Woher weißt du, dass du in Mathe schon immer eine Niete warst?“, „Wie macht es sich bemerkbar, dass Du kein Sprachtalent hast?“, „Wer sagt, dass du keinen Erfolg haben kannst“ und „seit wann hast Du diese Überzeugung?“

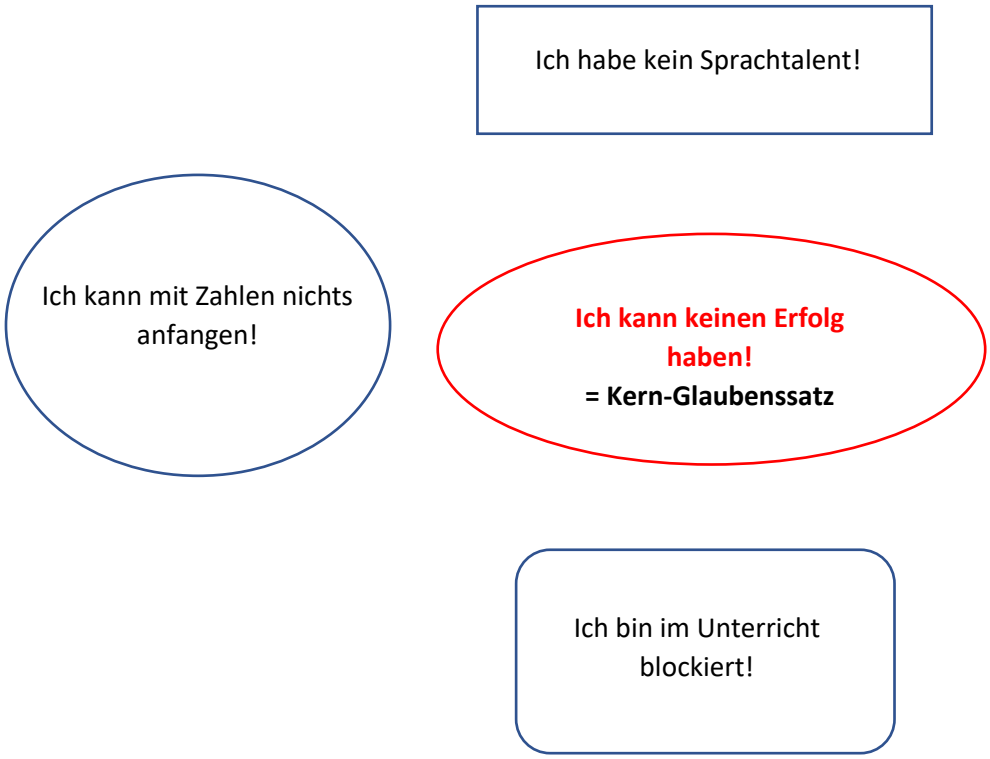
Franz antwortet ihm, dass er schon in der Grundschule schwach in Mathe war und mit Zahlen einfach nichts anfangen könne. Er sagt, dass er für seine schlechte Englisch-Aussprache schon in der 5. Klasse von seinen Mitschülern gehänselt worden sei und dass er komplett blockiert sei, wenn er im Englisch-Unterricht aufgerufen wird. Schon seine Eltern hätten ihm gesagt, dass nichts aus ihm werden könne.

In einem intensiven Gespräch geht der Schulberater den Glaubenssätzen von Franz weiter auf den Grund. Er erkennt, dass sich die verschiedenen Glaubenssätze von Franz gegenseitig bestärken und es einen zugrundeliegenden generalisierenden Glaubenssatz gibt, der das ganze System aufrechterhält. Dieser lautet „Ich kann keinen Erfolg haben!“ Franz war dieser Glaubenssatz in erster Linie nicht bewusst. Er hatte seine Probleme an bestimmten Erfahrungen im schulischen Bereich festgemacht, die letztendlich alle auf seinem innersten Glaubenssatz basierten.

Das Glaubenssatzmolekül

Glaubenssätze existieren meist nicht losgelöst. Sondern *„… aus einem Glaubenssatz ergeben sich bestimmte Lebenserfahrungen und bestimmte Interpretationen von Lebenserfahrungen und diese Erfahrungen werden dann wieder zu Glaubenssätzen generalisiert, …“*[2] Auf diese Weise unterstützen und befeuern sich die Glaubenssätze gegenseitig.

Die Aufzeichnung der unterschiedlichen Glaubenssätze half Franz, sich bewusst zu machen, dass sich aus diesem unbewussten Konstrukt eine Abfolge von immer widerkehrenden negativen Erfahrungen ergeben hatte. Die schlechten Noten in der Schule waren eine sich selbst erfüllende Prophezeiung, an die Franz fest glaubte.



Skizze: Das Glaubenssatzmolekül von Franz

[2] Klaus Grochowiak: Das NLP Master Handbuch

Prägende Wahrnehmungsfilter

Unsere Wahrnehmungen werden unter anderem gefiltert über unsere individuellen Erfahrungen, Einstellungen, Ängste, Werte, Bedürfnisse und Glaubenssysteme. Im NLP unterscheidet man zwischen der Tilgung, der Generalisierung und der Verzerrung von wichtigen Informationen. In Franz Unterbewusstsein waren unter anderem folgende Wahrnehmungsfilter dafür verantwortlich, dass nicht an seinen Erfolg glauben konnte:

Tilgung:
Franz sagt, er sei im Unterricht blockiert. Dabei erwähnt er nicht, dass es sehr wohl Fächer gibt, in denen er erfolgreich ist. Er konzentriert sich nur auf seine schlechten Noten in Englisch und Mathematik.

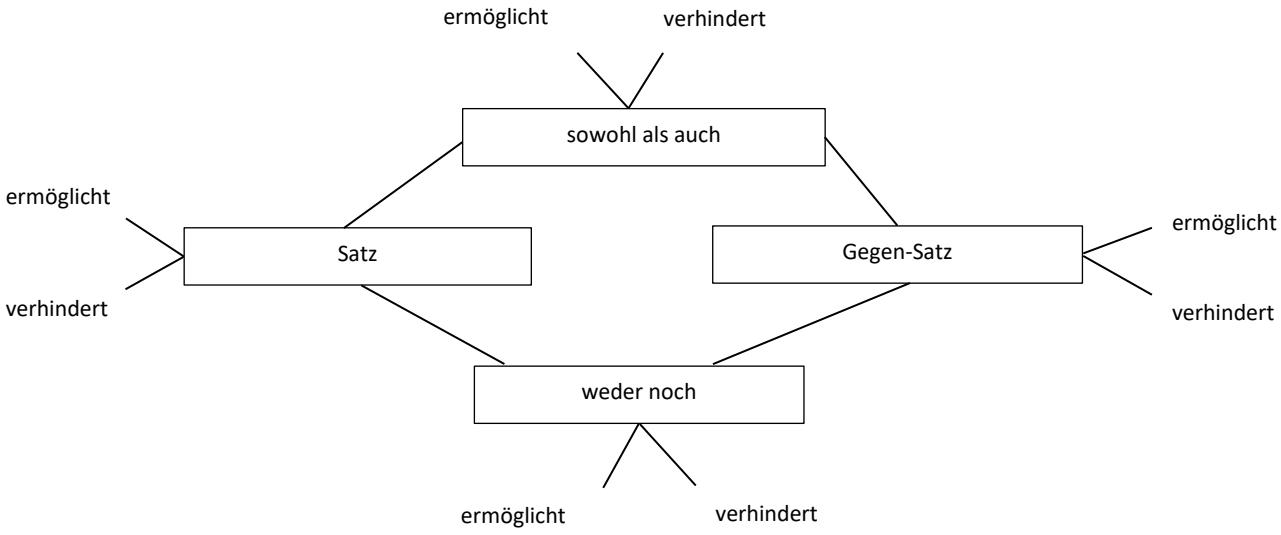
Generalisierung:
Das prägende Erlebnis in der 5. Klasse wegen seiner Aussprache in Englisch gehänselt worden zu sein, veranlasst Franz zu glauben, dass das auch weiterhin so sei und dass er kein Englisch lernen könne.

Verzerrung:
Franz war in der Schule zwar nicht gut in Mathematik, konnte bei seiner Arbeit an der Bar im Tennis Club aber Geldbeträge schnell und korrekt berechnen.

Nachdem Franz verstanden hatte, wie Wahrnehmungsfilter funktionieren, konnte er den Ursprung seiner Glaubenssätze erkennen. So war bereits ein erster Schritt in Richtung ihrer Auflösung gemacht. Allerdings ist es bedeutend stärker, einen Glaubenssatz durch eine eigene Erfahrung zu verändern, die auf der gleichen Ebene verarbeitet wird, auf der sich der ursprüngliche Glaubenssatz befindet. Dazu eignet sich das Diamond-Format.

Auflösung des Glaubenssatz-Moleküls mit dem Diamond-Format

Die Basis des Diamond-Formats ist das Tetralemma. Anstatt eines Dilemmas, das sich nur auf zwei Pole fixiert, wird im Tetralemma der Blick geweitet und neue Perspektiven entstehen. Neue Standpunkte und Einsichten werden gewonnen und ein Glaubenssatzes kann auf tiefer Ebene verändert werden. Was unspektakulär klingt, hat beim Anwender jedoch oft einen großen Einfluss auf sein zugrunde liegendes Thema und kann sehr erleichternd wirken.



Skizze: Das Diamond-Format

1. Runde

Der Diamond besteht in seiner Grundform aus vier Fragen, die in Form einer Raute angeordnet sind. Auf der horizontalen Ebene stehen die Punkte „Satz “ und „Gegensatz“. Bei Franz ist der Satz sein Glaubenssatz „Ich kann keinen Erfolg haben“ und der Gegensatz „Ich könnte erfolgreich sein“.

Der obere Punkt der Raute „sowohl als auch“ beantwortet die Frage, was der Glaubenssatz „Ich kann keinen Erfolg haben“ und der Gegensatz „Ich könnte erfolgreich sein“ gemeinsam haben. Franz antwortet: „**Beides hängt stark von mir ab**“. Er meint damit, dass sowohl die Tatsache Erfolg zu haben, als auch ihn nicht zu haben stark von seiner eigenen Aktivität abhängen.

Der untere Punkt der Raute „weder noch“ steht für die Antwort auf die Frage: “Was wäre für Dich jenseits von „Ich kann keinen Erfolg“ haben und „Ich könnte erfolgreich sein“?“ Franz antwortet auf diese Frage: „**Freizeit**“. Freizeit ist für Franz positiv belegt und er ordnet sie deshalb nicht dem Kontext „Erfolg“ zu.

2. Runde

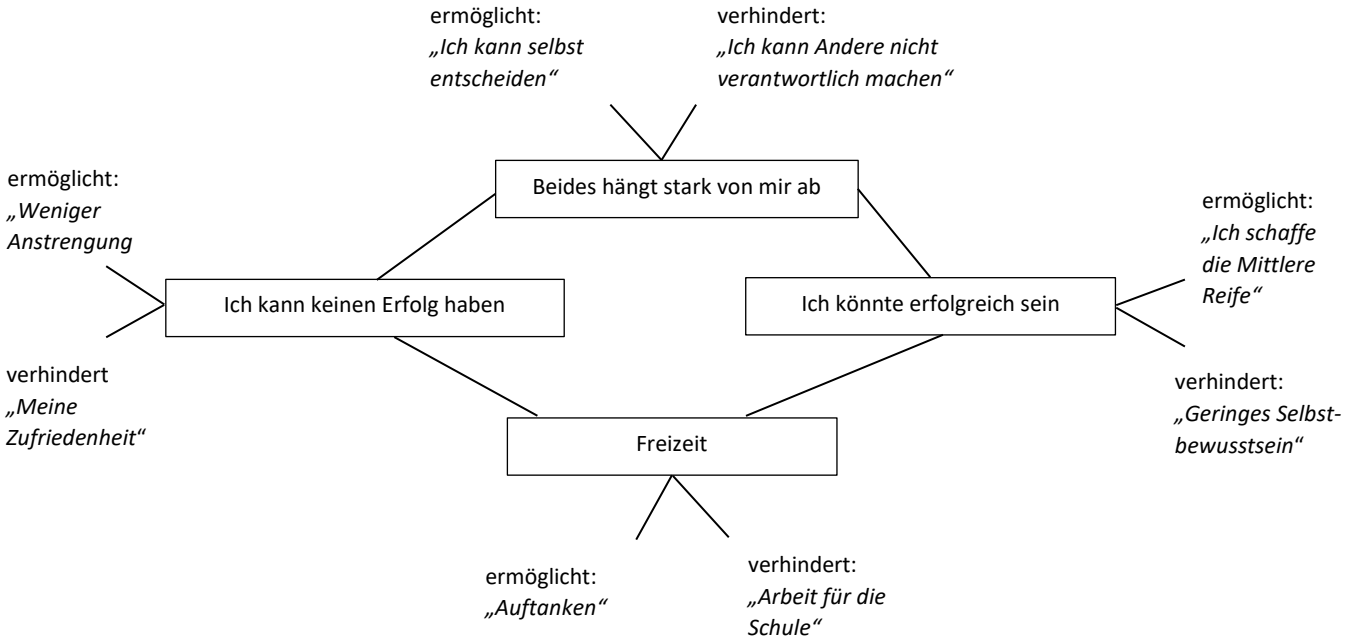
In der zweiten Runde stellt sich Franz auf jeden Eckpunkt des Diamonds (siehe Skizze S. 9) und beantwortet die beiden Fragen: „Was ermöglicht mir diese Aussage?“ und was verhindert diese Aussage?“

- Glaubenssatz „**Ich kann keinen Erfolg haben**
  - Ermöglicht: **„Weniger Anstrengung“**
  - Verhindert: **„Meine Zufriedenheit“**

- Gegensatz „**Ich könnte erfolgreich sein**“
  - Ermöglicht: „**Ich schaffe die Mittlere Reife“**
  - Verhindert: „**Geringes Selbstbewusstsein“**

- Sowohl als auch: „**Beides hängt stark von mir ab“**
  - Ermöglicht: „**Ich kann selbst entscheiden**“
  - Verhindert: „**Ich kann Andere nicht verantwortlich machen“**

- Weder noch: „**Freizeit**“
  - Ermöglicht: „**Auftanken**
  - Verhindert: „**Arbeit für die Schule**“



Skizze: Der Diamond von Franz

Nach dieser zweiten Runde stellt sich Franz noch einmal an den Ausgangspunkt und stellt fest, dass der ursprüngliche Glaubenssatz „**Ich kann keinen Erfolg haben“** nicht mehr für ihn stimmig ist. Sein Gesichtsausdruck verändert sich, er wird lebendiger und drückt einen neuen Glaubenssatz aus, der sich jetzt in seinem Unterbewusstsein bereits gebildet hat. Er sagt: „**Ich will Erfolg haben!“** und erklärt, dass ihm im Laufe des Diamonds klar geworden ist, dass viel von seinem Erfolg oder Misserfolg bei ihm ganz persönlich liegt und dass er die Verantwortung dafür ganz alleine trägt.

Er spürt jetzt den Wunsch, seine Fähigkeiten zu zeigen und all jenen, die nicht an ihn geglaubt haben zu beweisen, dass sie mit ihrer Einstellung falsch lagen. Die Erleichterung über die neue Perspektive und auch die Einsicht, dass er durch sein eigenes zielorientiertes Handeln sein Leben verändern kann gibt Franz einen ungeahnten Energieschub. Dass Franz seine Mittlere Reife schafft und auch bei anderen privaten und beruflichen Herausforderungen auf seine Erkenntnisse zurückgreifen kann, zeigt die Kraft des eigenen Willens und dieses NLP-Formats.

Fazit

Das oben beschrieben Beispiel zeigt, wie kraftvoll NLP eingesetzt werden kann, um ein Problem zu lösen und Herausforderungen mit einer neuen Haltung entgegen zu treten.

Ich finde, dass die Instrumente des NLP hervorragend dazu geeignet sind, um Jugendliche durch manchmal anstrengende und auch turbulente Phasen ihres Lebens zu begleiten. Sie können darin Chancen für Handlungsalternativen und neue Perspektiven finden, die zu einem deutlich zufriedeneren und glücklicheren Leben beitragen können und sollten eigentlich jedem Jugendlichen offen stehen.