

**Facharbeit im Rahmen der NLP-Masterausbildung
Frühjahr 2024 von Stephanie G.**

Meine Reise mit NLP und mein alter Kernglaubenssatz



Bild von StockSnap auf Pixabay

Inhaltsverzeichnis

1.1 Wahl des Themas

1.2. Erklärung Glaubenssätze, Entstehung, Werkzeuge, Methoden

2. Hauptteil – meine Reise mit NLP

2.1. Meine persönliche Geschichte

2.1.1. Die Frage nach dem Warum?

2.1.2. Die Frage nach dem Wie?

2.1.3. Die Frage nach dem Was?

3. Schlusswort

Zunächst eine kurze Erläuterung, was sind Glaubenssätze im Sinne von NLP, welche gibt es und wie, mit welchen Werkzeugen/Methoden lassen sie sich verändern

In der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP) spielen Glaubenssätze (im weiteren Text mit GS bezeichnet) eine zentrale Rolle, da sie unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Verhalten maßgeblich beeinflussen. Ein GS ist eine Überzeugung, die eine Person über sich selbst, andere oder die Welt hat. Diese Überzeugungen und GS können durchaus positiv und sehr nützlich, aber auch negativ und hinderlich sein, sie prägen unsere Entscheidungen und Handlungen im Alltag.

Im NLP wird angenommen, dass GS wie mentale Filter wirken, durch die wir Informationen verarbeiten. NLP bietet Werkzeuge und Techniken, um hinderliche GS zu erkennen und gegebenenfalls zu verändern, damit sie uns besser dienen. Hier sind einige Kernpunkte über GS im NLP:

Ermächtigende vs. einschränkende Glaubenssätze:

Ermächtigende Glaubenssätze fördern positives Verhalten und ermöglichen Wachstum. Beispiele sind "Ich kann meine Ziele erreichen" oder "Fehler sind Lernchancen."

Einschränkende Glaubenssätze hindern eine Person daran, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Ein Beispiel wäre "Ich bin nicht gut genug" oder "Das habe ich nie geschafft, also werde ich es auch diesmal nicht schaffen."

Ursprung von Glaubenssätzen: Viele GS entstehen durch Erfahrungen, Werte, Erziehung, Kultur oder soziale Einflüsse. Oft sind diese Überzeugungen tief in unserem Unterbewusstsein verankert und werden selten hinterfragt.

Arbeit mit und Hinterfragen von Glaubenssätzen:

Zunächst ist es wichtig den GS herauszuarbeiten und zu hinterfragen, was im NLP mit dem Meta-Modell möglich ist, ein anderes Format, um den GS herauszuarbeiten sind die logischen Ebenen von Robert Dilts um den GS zu modellieren eignet sich das Diamont Format.

Eine geeignete Technik, um dem GS eine andere Bedeutung zu geben ist das Reframing, bei der die Bedeutung eines Ereignisses oder einer Überzeugung umgedeutet wird, um einen positiveren oder nützlicheren Glaubenssatz zu schaffen. Eine weitere sehr nützliche Methode ist das Anker setzen, hier werden positive Emotionen oder Zustände bewusst mit bestimmten Reizen (Ankern) verknüpft, um sie in schwierigen Situationen abrufen zu können.

Indem man hinderliche Glaubenssätze erkennt und verändert, können im NLP neue, hilfreiche Denkweisen geschaffen werden, die es einer Person ermöglicht, ihre ganz persönliche Entwicklung auszubauen.

Meine persönliche Geschichte

Auch ich habe festgestellt, dass ich durch meine Glaubenssätze beeinflusst werde. Im Zuge meiner NLP-Ausbildung habe ich gelernt, wie ich diese Glaubenssätze ergründen und verändern kann. Einer meiner tiefen Kernglaubenssätze war „ich muss funktionieren“.

Mein innerer Drang mein Leben neu zu sortieren, brachte mich zu NLP. Ich war überzeugt, ich will und muss etwas ändern. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht wie, aber ich wusste, wenn ich nicht anfangen, wird sich auch nichts ändern. Was ja auch eine Kernbotschaft im NLP ist, nur wer seine Komfortzone verlässt, und anfängt die ersten Schritte zu gehen und was verändern will, wird den Prozess auch starten. Ein Satz von Torsten der mich seither begleitet ist „wir können das Vieh nur zur Tränke bringen, trinken muss es selbst.“

Heute kann ich sagen es hat sich sowas von rentiert diesen Prozess für mich zu starten. Es wäre gelogen, wenn ich sage, es war immer alles schön und einfach, NEIN das ist Veränderung oft nicht, aber sie bringt dich irgendwann dahin, wo du die Früchte deiner Arbeit an dir selbst ernten wirst. Das sind dann die Seiten der Entwicklung, die dich stolz und glücklich machen und dir zeigen wie wichtig es ist mutig zu sein und wie unabdingbar es war durchzuhalten, weiterzumachen, auch wenn der Gegenwind oft sehr hart und schmerzhaft war.

Warum hatte ich diesen Glaubenssatz „ich muss funktionieren?“

Ich befand mich über viele Jahre in einer immer weiter zunehmenden toxischen Beziehung/Ehe, das schlimme an diesen Verbindungen ist, dieser Prozess ist so schleichend, dass du selbst diesen ungesunden fortlaufenden Verlauf gar nicht bemerkst und leider traut sich auch in den meisten Fällen keiner etwas zu sagen. Obwohl außenstehende, wie Freund und Familie, das oft beobachten und auch sehr wohl mitbekommen und wahrnehmen. In meinem Fall darf ich sagen meine beste Freundin sagte es mir! Ich werde dieses Szenario auf meiner Terrasse mit ihr nie mehr vergessen, ihre Worte waren „Steffi entweder du legst deine Persönlichkeit jetzt komplett ab, oder du ziehst die Reißleine“, ihre Worte haben gesessen und mir wachgerüttelt, dafür bin ich ihr für alle Ewigkeit dankbar!

Was ist das schlimme an meinem „ich muss funktionieren“ GS gewesen, zum Einen habe ich natürlich gar nicht bemerkt, dass ich ihn überhaupt habe, er hat sich darin geäußert, dass ich immer nur am Machen war, Haushalt, Wäsche, Kinder, einkaufen, kochen, arbeiten, ich könnte diese Liste noch unendlich fortführen, ich fand nie ein Ende und war auch irgendwie gefühlt nie fertig. Heute kann ich sagen ich bin wohl permanent der Anerkennung meines heute Expartners hinterhergelaufen und habe immer gehofft, wenn er sieht, was ich alles mache und leiste, wird er mich unterstützen, mir Wertschätzung und Anerkennung entgegenbringen, mir womöglich anbieten Dinge/Arbeiten abzunehmen und zu übernehmen, dass auch mal Zeit für mich und meine Bedürfnisse bleibt. Was soll ich sagen, natürlich ist mein Wunsch nie in Erfüllung gegangen und ich habe viele Jahre so weiter gemacht, bis sich meine Lage irgendwann so zugespitzt hat, dass ich körperlich und mental vollkommen am Ende war. Rückblickend, wir sprechen von rund 3 Jahren, kann ich sagen ich war nur noch eine Hülle meiner selbst.

Wie habe ich es geschafft mich aus dieser Beziehung zu lösen?

Ich startete im Herbst 2021 meine Practitioner Ausbildung bei der CTA. Ich merkte schnell, hier bin ich richtig und es tat so gut nach so vielen Jahren endlich mal wieder etwas für mich ganz allein zu machen. Ich lernte so wundervolle Menschen kennen, zu vielen habe ich heute noch einen tollen Kontakt, wofür ich sehr dankbar bin. Jeder hatte natürlich unterschiedliche Beweggründe warum er/sie sich in dieser Ausbildung befand, aber unterm Strich hatten alle ein Ziel sie wollten etwas verändern.

Noch während der laufenden Ausbildung trennte ich mich im Januar 2022 von meinem damaligen Mann, es kamen wirklich harte Zeiten auf mich zu, die sind bis heute zwar sehr viel leichter geworden, aber immer noch nicht vorbei. Ich erinnere mich noch sehr gut an ein persönliches Coaching mit Tanja kurz vor Weihnachten 2021, welches mich seither begleitet und mich immer noch fast täglich inspiriert. Heute macht es mich stolz, dass ich durchgehalten habe und alles durchgezogen, was ich mir damals vorgenommen hatte. In diesem Coaching haben wir mit der Timeline mein Future Ich herausgearbeitet, es begleitet mich seither auf meinem Weg. Die Zeitspanne dieses Future Ich zu erreichen, legten wir damals auf etwa Sommer 2023 fest, das ist auch so eingetreten. Ich hatte mich von sehr vielen Altlasten abgelöst, vieles wieder sortiert und organisiert und bin jetzt seit einem Jahr dabei, mich Schritt für Schritt um mich zu kümmern, privat, beruflich, körperlich und mental. Das Gefühl mich wieder zu fühlen und in der Lage zu sein die Signale meines Körpers und Geistes wieder wahrzunehmen und leben zu können ist eine sehr große Bereicherung für mich. Meine Erkenntnis aus den vielen Erfahrungen ist, es ist egal was du tust im Leben, stell nur unbedingt sicher dich dabei nie selbst zu verlieren!

Was hat mir geholfen wieder in meine Spur zu kommen?

NLP hat mir gelernt vieles, was ich unterbewusst gemacht habe in mein Bewusstsein zu holen. Bewusst durchs Leben zu gehen ist so wichtig, nur so kannst du bewusste Entscheidungen treffen was ist dienlich für dich und was nicht. Ich habe gelernt Grenzen zu setzen, MEINE GANZ PERSÖNLICHEN GRENZEN. Ich habe gelernt NEIN zu sagen. Eine gesunde Portion Egoismus für einen selbst ist absolut legitim und angebracht. Ich habe für mich in vielerlei Hinsicht einen persönlichen Rahmen festgelegt, privat, beruflich, mit meinen Kindern, mit Freunden und Familie. Ich schätze viele kleine Dinge im Alltag sehr bewusst. Eine wirkliche Bereicherung ist für mich auch das Modell der Welt, es hat mir gelehrt es gibt einfach Menschen und Dinge die werde ich niemals ändern und deshalb werde ich dafür auch keine Energie mehr aufbringen oder verschwenden. Grundsätzlich bin ich der Meinung alles im Leben hat eine positive Absicht/Hintergrund, manchmal dauert die Erkenntnis des WARUMS zwar länger, aber sie kommt, und zwar immer. Menschen, Erfahrungen und Situationen treten immer aus einem bestimmten Grund in unsere Leben entweder sich bereichern uns oder sie lehren uns etwas. Deshalb hat auch alles Negative immer etwas Gutes und Positives.

Schlusswort

Meine Facharbeit ist meine ganz persönliche Geschichte und ich habe sie bewusst so gewählt, denn ich möchte jeden inspirieren der überlegt, soll ich anfangen oder nicht ... JA tu es! Der Weg ist das Ziel und der Weg darf sich auch anpassen oder verändern, alles ist erlaubt, DU MUSST ES NUR TUN! SEI MUTIG!

