

Walking Belief Change (Museum der Glaubenssätze)

❖ **NLP-Tags:** Glaubenssätze, Bodenanker

❖ **Historie/Wissenswertes:**

Das Format geht auf McDonald und Dilts zurück. Es arbeitet mit sechs verschiedenen Bodenankern, die der Klient abschreitet – daher auch der Name. Es ist sehr gut für kinästhetische Klienten geeignet, solche, die "zappelig" sind - und im Coaching-Prozess nicht lange still sitzen wollen.

❖ **Wirkweise im Coaching:**

Der Klient durchläuft den natürlichen Prozess von der Infragestellung einer Überzeugung über die Neubildung bis hin zur Festigung einer neuen Überzeugung im Schnelldurchgang. Durch das Aufladen von Bodenankern mit der für den Klienten typischen Erlebens-Matrix von Zweifel und Glauben wird der Prozess gesteuert und unbewusst verstärkt. Die physische Bewegung im Raum dient als zusätzlicher Anker für das Entfernen von alten bzw. das Annähern an neue Überzeugungen.

❖ **Format-Übersicht:**

- 1) Einschränkenden Glaubenssatz
- 2) Vorbereitung der Bodenanker
- 3) Neuen Glaubenssatz finden
- 4) Bodenanker etablieren
- 5) Glauben in Zweifel transformieren und im Museum ablegen
- 6) Gewünschten Glaubenssatz in Glauben transformieren und am heiligen Ort stärken
- 7) Vom heiligen Ort zum gegenwärtigen Glauben
- 8) Future Pace

❖ **Format-Ablauf:**

1) Einschränkenden Glaubenssatz herausarbeiten

Mittels Meta-Modellierung wird die genaue Glaubenssatz-Struktur des Klienten herausgearbeitet.

2) Vorbereitung der Bodenanker

Folgende Bodenanker (z.B. DIN A4 Zettel) werden kreisförmig im Uhrzeigersinn ausgelegt:¹

- a) Gegenwärtiger Glaubenssatz
- b) Offenheit für Zweifel
- c) Museum alter Glaubenssätze
- d) Gewünschter Glaubenssatz
- e) Offenheit für Glauben
- f) Der heilige Ort

¹ Die Bodenanker können auf Wunsch des Klienten auch andere Beschriftungen tragen und anders angeordnet werden. Die Bodenanker sollten aber auf jeden Fall in der hier genannten Reihenfolge durchlaufen werden.

3) Neuen Glaubenssatz finden

Welcher "bessere" Glaubenssatz soll in Zukunft den ursprünglichen ersetzen? Hier muss der Coach besonders auf die Ökologie des neuen Glaubenssatzes achten.

4) Bodenanker etablieren

Nun etablieren Coach und Klient reihum die Bodenanker. Der Klient stellt sich dafür auf den jeweiligen Anker und denkt an eine konkrete Situation, die zu der Beschriftung des Bodenankers passt. Der Coach unterstützt hier durch Nachfragen, vor allem VAKOG-Fragen.

Es ist wirklich wichtig, dass diese Bodenanker gut etabliert sind. Im Zweifel ist also die Wirkung der Anker nach dem Etablieren nochmals zu testen; zur Not sollten mehrere Situationen auf einem Anker "gestapelt" werden.

a) *Gegenwärtiger Glaubenssatz*

Wie/wo genau nimmst der Klient den alten Glaubenssatz wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

b) *Offenheit für Zweifel*

Der Klient denkt an eine Situation, in der er offen war für Zweifel. Er hat z.B. etwas Unangenehmes über sich geglaubt (z.B. "Ich bin schlecht in Mathematik") und dann ist etwas passiert, was diesen Glauben ins Wanken gebracht hat. Wie wusste er, dass der Glaubenssatz "ins Wanken" geraten ist? Wo genau im Körper kann er diesen Zweifel spüren? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

c) *Museum alter Glaubenssätze*

Der Klient denkt an dieser Stelle an alle möglichen Glaubenssätze, die er bereits abgelegt hat (Weihnachtsmann o.ä., oder auch ein Glaubenssatz, der bereits durch Coaching bearbeitet wurde). Wie genau weiß der Klient, dass dieser Glaubenssatz aussortiert ist? Wo im Körper kann er das spüren? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

d) *Gewünschter Glaubenssatz*

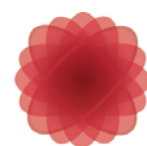
Der Klient denkt hier an den neuen Glaubenssatz, den er installieren möchte. Wie/wo genau nimmt er den neuen Glaubenssatz wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Überprüfen Sie als Coach auch nochmal, ob alle inneren Anteile des Klienten mit dem neuen Glaubenssatz einverstanden sind. Separator.

e) *Offenheit für Glauben*

Der Klient denkt an dieser Stelle an Situationen, in denen er offen war für Glauben und neue Überzeugungen. Vielleicht hat er einmal geglaubt, eine bestimmte Eigenschaft oder Fähigkeit nicht zu besitzen - und irgendwann hat er dann - langsam aber sicher gemerkt, dass sie möglicherweise doch vorhanden ist. Und dann hat er angefangen, an diese neue Eigenschaft oder Fähigkeit in sich zu glauben. Wie/wo genau nimmt er diesen Glauben wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.

f) *Der heilige Ort*

Der Klient denkt an diesem Platz an eine Überzeugung, die ihm absolut heilig ist (z.B.: Kinder sollen nicht geschlagen werden o.ä.). Wie/wo genau nimmt er diese Überzeugung wahr? Welche Bilder/Töne/Körperhaltungen etc. gehören dazu? Separator.



5) Glauben in Zweifel transformieren und im Museum ablegen

- a) Der Klient geht nun in Pos. a) und vergegenwärtigt sich den gegenwärtigen (= alten) Glaubenssatz.
- b) Nun nimmt er diesen Glaubenssatz und geht damit langsam in Pos. b) und erlebt dabei, wie der Glaubenssatz durch den Zweifel „aufgeweicht“ wird.
- c) Nun geht der Klient langsam in Pos. c) und legt den alten Glaubenssatz zu anderen, bereits abgelegten.

6) Gewünschten Glaubenssatz in Glauben transformieren und am heiligen Ort stärken

- a) Der Klient geht nun in Pos. d) und vergegenwärtigt sich den gewünschten (= neuen) Glaubenssatz.
- b) Nun nimmt er den neuen Glaubenssatz und geht damit langsam in Pos. e) und erlebt dabei, wie der Glaubenssatz durch den Glauben gestärkt wird.
- c) b) Nun nimmt er den neuen Glaubenssatz und geht damit langsam in Pos. f) - und erlebt dabei, wie der Glaubenssatz durch den heiligen Ort noch um ein Vielfaches gestärkt wird.

7) Vom heiligen Ort zum gegenwärtigen Glauben

Der Klient macht sich bewusst, wie genau er den neuen (nun heiligen) Glauben im Körper spürt - und geht dann in die Ausgangsposition a) und spürt dabei, wie der neue, heilige Glauben an die Stelle des gegenwärtigen (alten) Glaubenssatzes tritt.

Hier ist es nun ratsam, mehrfach zwischen den Positionen a) und f) hin und her zu wechseln - und zwar so lange, bis zu 100% sicher gestellt ist, dass der gewünschte Glaubenssatz sicher installiert ist - und somit eindeutig zu einem gegenwärtigen Glaubenssatz geworden ist.

8) Future Pace

Der Klient geht gedanklich in die Zukunft und nimmt vorweg, was durch den neuen Glaubenssatz für ihn möglich wird.

