

Belief Circle – Glaubenssatzarbeit in Supervision und Coaching

1

Evozieren und Sammeln von Glaubenssätzen auf Wortkarten

Ich darf (nicht)...

Ich kann (nicht)...

Ich muss (nicht)...

X. ist (so und so)...

Ich bin...

2

Bewerten der Glaubenssätze und Bestimmung des Hemmenden Glaubenssatzes, an dem gearbeitet werden soll

Wenn Du Dir diese Sätze so anschaust:

Bei welchen hast Du das Gefühl: Die sind gut für mich! Die helfen mir lebendig und klar und gut zu leben?

Welche Sätze sind so, dass Du da eher ein ungutes Gefühl hast?

Gibt es einen Satz, den Du unbedingt verändern möchtest?

3

Entwicklung eines alternativen Glaubenssatzes

Was willst Du stattdessen – formuliere positiv, bis der Satz stimmig ist für Dich

4

Würdigung und Öko-Check des alten Glaubenssatzes

Wenn Du dir den anderen Satz, den Du verändern willst, anschaust: Was wäre den das Gute daran, den zu behalten? Willst Du wirklich wirklich wirklich das andere?

Was ist der Preis, mit dem Neuen leben zu können? Wem wirst Du dadurch unähnlicher? Was kann passieren, wenn Du so lebst? Willst Du das wirklich?

5

Überarbeitung des alternativen Glaubenssatzes

Verändern des neuen Glaubenssatzes --- Aufschreiben auf Wortkarte

6

Einrichten der Bodenanker für den Belief Circle

– Klient hat die Wortkarten mit den Glaubenssätzen (alt und alternativ), an denen gearbeitet werden soll, in der Hand

a) Metaposition: Das hier und jetzt

Stell ich auf dieses hier und jetzt, Du bist am um Uhr.... du kannst sehen.... Hier liegt Dein neuer GS, den du gerade eben, im hier und jetzt erarbeitet hast

alternativen
Glaubenssatz auf
Meta

Belief Circle – Glaubenssatzarbeit in Supervision und Coaching

b) JA! Ganz bestimmt!

Gibt es etwas in Deinem Leben von dem Du zu 100% überzeugt bist? z.B. dass draußen die Sonne scheint (oder es regnet...) Erlebe diese Situation ganz genau! Was siehst Du? Was hörst Du? Was spürst Du?

Wie fühlt sich das an, diese absolute Gewissheit? Wo im Körper kannst Du das spüren? Gibt es dazu eine Farbe? Kommt ein Bild oder ein Geräusch dazu? Welche Körperhaltung und welche Bewegung passt dazu? Welche Gedanken gehen Dir dazu durch den Kopf? Wie klingen die?

Hierher gehört Dein alter Glaubenssatz.

Schau auf den Glaubenssatz, den Du verändern möchtest und von dem Du Dir sicher bist, dass er so stimmt – Was verändert sich in Deiner Wahrnehmung wenn an diesem Ort der Gewissheit diese Überzeugung über Dich auftaucht?

alten Glaubenssatz
ablegen

c) Der nächste Ort heißt „nee, aber vielleicht...“. Es ist der Raum, der offen ist für Zweifel!

Kennst Du etwas wovon Du mal felsenfest überzeugt warst, dir aber jetzt nicht mehr sicher bist. Denke an etwas Unangenehmes, an das Du einstmals fest geglaubt hat – bis Du eine Erfahrung gemacht hast, die dich jetzt daran zweifeln lässt...

Stell Dir die Situation genau vor: Du siehst, was es zu sehen gibt, du hörst, was es zu hören gibt! Was spürst Du? Wie fühlt sich das an, diese Offenheit für Zweifel? Wo im Körper kannst Du das spüren? Gibt es dazu eine Farbe? Kommt ein Bild oder ein Geräusch dazu? Welche Körperhaltung und welche Bewegung passt dazu? Welche Gedanken gehen Dir dazu durch den Kopf? Wie klingen die?

d) Hier öffnet sich für Dich ein **Museum**

Du gehst die Stufen hinunter und schaust vorsichtig durch die Tür, überall siehst Du wertvolle Ausstellungsstücke und die Beschriftungen zeigen Dir, dass hier alte Überzeugungen von Dir sind, die Dir einmal sehr wichtig waren und die jetzt für Dich nicht mehr wichtig sind. Es kann gut sein, dass das Sachen sind, die Du als Kind wirklich geglaubt hat– vielleicht siehst Du hier auch einen Osterhasen, der die Eier bemalt und das Christkind, das die Geschenke für Weihnachten einpackt...

e) **Meta**

Durchschnaufen: Du bist hier Beschreibe was Du hier im Raum siehst... Du kannst hören... Hier liegt auch der neue Glaubenssatz...

Belief Circle – Glaubenssatzarbeit in Supervision und Coaching

f) Der nächste Ort ist „Das Neue“

Ist es Dir schon mal passiert, dass Du von etwas Neuem so total positiv überrascht warst? Was war das?

Stell Dir die Situation genau vor: Was siehst Du? Was hörst Du? Was spürst Du? Wie fühlt sich das an, diese Neue? Wo im Körper kannst Du das spüren? Gibt es dazu eine Farbe? Kommt ein Bild oder ein Geräusch dazu? Welche Körperhaltung und welche Bewegung passt dazu? Welche Gedanken gehen Dir dazu durch den Kopf? Wie klingen die?

Leg hierhin Deinen neuen Glaubenssatz, den Du Dir erarbeitet hast

alternativen
Glaubenssatz
ablegen auf „das
Neue“

g) Beim „ja... vielleicht“

findest du einen Ort, der dich daran erinnert dass Du heute eine Überzeugung hast, die Du früher nicht für möglich gehalten hättest, wo Du heute aber sagst, „ja, doch... vielleicht ist das wirklich so...“ Erwinnere Dich an etwas Positives und an die Erfahrung, die Dir geholfen hat, das heute für ein bisschen wahrscheinlicher zu halten.

Stell Dir die Situation genau vor: Was siehst Du? Was hörst Du? Was spürst Du? Wie fühlt sich das an, diese Offenheit für das Neue, dieser Glaube an das Neue? Wo im Körper kannst Du das spüren? Gibt es dazu eine Farbe? Kommt ein Bild oder ein Geräusch dazu? Welche Körperhaltung und welche Bewegung passt dazu? Welche Gedanken gehen Dir dazu durch den Kopf? Wie klingen die?

h) Und schließlich darf ich Dir einen Raum zeigen, der **Dein heiliger Ort ist**

An Deinem heiligen Ort denkst Du an eine Überzeugung, die Dir heilig ist. Wenn Du hier stehst und Deine Augen schließt ist Dir alles zugänglich, was Dir heilig ist. Hier ist Dein ganz persönliches Paradies. Hier spürst Du die Nähe zum Ewigen und dir ist Deine ganze Heiligkeit bewusst. Hier kann Dich niemand verletzen. Hier ist alles so wie Du es Dir tief in Deinem Herzen wünscht. Hier ist Dein ganz persönliches Paradies! Hier ist der Ort, an dem Du Dich vor niemanden fürchten brauchst und nichts begründen musst!

Wie schauts hier aus?

7 Zweiter Durchgang durch den Kreis – Testen der Bodenanker (nimm das Gefühl und die Stimmung war, spüre in Deinem Körper nach...) - nach jedem Ort zurück auf Meta

Belief Circle – Glaubenssatzarbeit in Supervision und Coaching

8 Circle

a) Geh zu dem Ort: **JA! Ganz bestimmt!** nimm das Gefühl wahr, dass Du hier hast. Nimm den Glaubenssatz in die Hand, den Du verändern möchtest. Du weißt, wie wichtig er für Dich ist und was er Gutes für Dich will und Du weißt, woran er Dich hindert.

Geh mit diesem GS in der Hand einen Schritt weiter: Du stehst nun in dem Raum, der **offen ist für Zweifels (nee, vielleicht...)** Nimm wahr, was sich in Dir verändert!

Gehe nun mit all Deiner Erfahrung weiter in Dein wunderbares **Museum**: Schau Dich um in diesem Raum. Suche Dir einen guten Platz für diesen alten Glaubenssatz. Gestalte für ihn vor Deinem inneren Auge eine Skulptur, stelle sie auf und lege Deinen aufgeschriebenen GS dazu.

Wenn Du mit dieser wichtigen Arbeit zu Ende bist, geh innerlich einen Schritt zurück und bewundere diesen Glaubenssatz und bedanke Dich bei ihm für das Gute, das er für Dich in Deinem Leben getan hat

b) Meta – Seperator!!!

c) Geh in die Position **Das Neue** Nimm nun den neuen förderlichen GS in die Hand und nimm wahr, wie er sich anfühlt. Geh mit ihm in den Raum **ja, vielleicht....** und bemerke die Veränderung. Was ist nun anders in Dir? Wenn Du nun an Deinen **heiligen Ort** gehst, wird sich dein Gefühl für Dich vielleicht noch einmal verändern. Nimm aufmerksam wahr, was passiert, was sich verändern will in Dir! Halte inne und beobachte Deine Gefühle und Bedürfnisse – was wird in Dir laut? Was will sich ausdrücken in Dir?