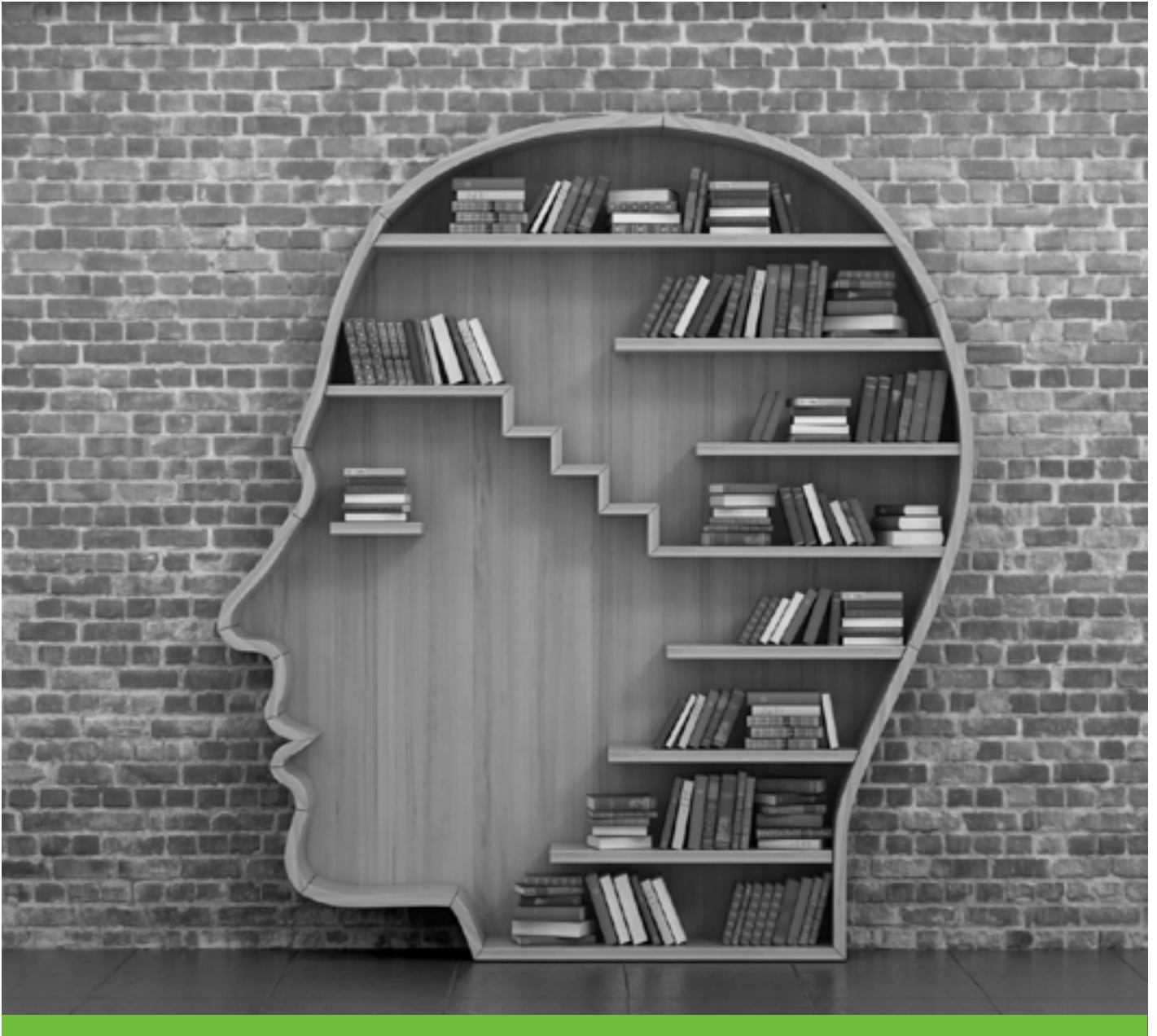


Glaubenssätze

Was sind sie? Wie wirken sie? Wie arbeiten wir mit ihnen?



Hilbig Coaching
SYSTEMISCHES COACHING

//

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten. Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

(Talmud)

//

„Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster.“

(Anthony Robbins)

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind tief in uns verankerte Überzeugungen, Wahrnehmungen und Wahrheiten über die Welt oder uns selbst. Hiernach ist alles, was einer Aussage oder einem Umstand eine Bedeutung, Wertung, Ursache oder Wirkung zuschreibt, also alles, was wir mit einer persönlichen, subjektiven Wahrheit bewerten, ein Glaubenssatz. Glaubenssätze beeinflussen sowohl bewusst als auch unbewusst unser Denken und Handeln und färben unsere subjektive Realität. Deshalb unterscheide ich zwischen bewussten Glaubenssätzen, die man täglich denkt oder sogar laut ausspricht, und unbewussten Überzeugungen, welche bereits in frühester Kindheit entstanden sein können und uns unterbewusst bzw. unbewusst beeinflussen. Der Wahrheitsgehalt des Glaubenssatzes ist dabei irrelevant. Sogar als empirisch bewiesen geltende Tatsachen sind quasi Glaubenssätze, denn sie könnten jederzeit durch zukünftige, empirische Aussagen widerlegt werden. Gesellschaftliche und wissenschaftliche Maßstäbe unterliegen einem steten Wandel und Fortschritt. Alles ist in Bewegung. Fortschritt ersetzt vorhandene Erkenntnisse durch neue. So wurde etwa lange Zeit vollkommen akzeptiert, dass die Erde eine Scheibe sei. Ebenfalls von Bedeutung ist eine Generationssicht. Jede Generation sieht die Welt etwas anders als die Menschen vor ihr. Unsere Erklärungsmodelle der Welt sowie wissenschaftliche Erkenntnisse entwickeln sich jedoch fortlaufend weiter. Daher werden wohl zukünftige Generationen in einigen Bereichen die Frage aufwerfen, wie wir in manchen Bereichen so denken konnten, wie wir es heute tun. Das bringen Entwicklung und Fortschritt mit sich.

Was bedeutet das für unsere Glaubenssätze? Ein Glaubenssatz hat - vereinfacht gesagt - etwas von Mathematik. Aus der Ursache (X) folgt das Ergebnis/die Wirkung (Y). Die Glaubenssätze bestehen sowohl aus „weil“ als auch aus „wenn“.

Anbei zwei Beispiele:

1. Weil ich kein Studium abgeschlossen habe (X), kann ich nicht Karriere machen (Y).
2. Wenn ich die Prüfung nicht bestehe (X), bin ich ein Versager (Y).

Es gibt darüber hinaus universelle Glaubenssätze wie „Ich bin hässlich“, die „Welt ist schlecht“ oder „Blumen sind schön“. Hinter dieser allgemeinen Form steckt ebenfalls die Formel, aus (X) folgt (Y). Allerdings liegt diese hier hinter der Verallgemeinerung verborgen und muss erst genauer definiert werden. Wer „Ich bin hässlich“ glaubt, hat Erfahrungen gemacht, die ihn „Ich bin hässlich“ haben verinnerlichen lassen. Diese verallgemeinerten Glaubenssätze kann man aufdröseln und wird bemerken, dass hinter „Ich bin hässlich“ Sätze stehen wie: „Weil die anderen Kinder sich immer über meine Kleidung lustig machen, bin ich hässlich“ oder im Fall von „Die Welt ist schlecht“ – „Weil ich nie einen Sitzplatz in der Bahn bekomme, ist die Welt schlecht“. Wenn wir diese verallgemeinerten Glaubenssätze genauer definieren und in das Muster der aus (X) folgt (Y) Form bringen, lässt sich besser mit diesen arbeiten. Ich hoffe Sie haben nun ein ungefähres Verständnis dafür, was Glaubenssätze sind. Nun stellt sich die Frage: Wo kommen diese her? Wie sind diese Sätze in unserem Rucksack gelandet? Damit sind wir beim nächsten Schritt.

Woher kommen unsere Glaubenssätze?

Der Ursprung unserer Glaubenssätze ist eine Mischung aus unserer Erziehung im Elternhaus und in der Schule, unseren Erfahrungen und gesellschaftlichen Verallgemeinerungen. Viele Glaubenssätze werden von Eltern und Lehrern unbewusst weitergegeben,

weil sie diese selbst nie hinterfragt oder für sich identifiziert haben. Mit diesen schreiten wir in die Welt hinaus, bestätigen manche von ihnen wie eine selbsterfüllende Prophezeiung und kreieren neue hinzu. Durch unseren sozialen Umgang in der Schule, auf der Arbeit, mit Freunden und das Kennenlernen neuer Kulturen schnappen wir unter Umständen weitere Glaubenssätze auf. Irgendwann haben wir dann ein zunächst festgeschnürtes Paket, was uns eine ganze Zeit lang begleitet und von uns nicht weiter hinterfragt wird. Je nachdem wie unser Leben verläuft, kann es sein, dass in uns Fragen aufkommen. Fragen, die da lauten könnten:

- Ist das wirklich alles, was ich erreichen kann?
- Warum scheitert jede meiner Beziehungen nach ein paar Jahren?
- Warum habe ich keine Beziehung?
- Reicht es mir wirklich aus, Hausfrau und Mutter zu sein?
- Darf ich wirklich keine Süßigkeiten essen, da ich sonst dick und unansehnlich werde?
- Muss ich als Mann die Familie versorgen?

Einige Fragen beinhalten indirekt bereits einen Glaubenssatz, andere werfen einfach nur ein WARUM in den Raum. Ganz gleich wie die Frage aussieht, ist es gut, dass sie aufgekommen ist. Die Frage ist der Auslöser des Spirits, der notwendig ist, um die Arbeit, die vor Ihnen liegt, zu bewältigen. Es könnte auch sein, dass bei Ihnen selbst gar keine Frage aufgekommen ist, sondern bei jemandem in Ihrem Umfeld und dass dessen oder deren Veränderung Sie auf das Thema aufmerksam gemacht hat. Vielleicht erfahren Sie in einem Gespräch mit der Person, dass diese angefangen hat, mit Ihren eigenen Glaubenssätzen zu arbeiten und diese zu verändern. Dies könnte Interesse bei Ihnen geweckt haben. Beide Wege sind gut, schließlich haben sie etwas in Ihnen ausgelöst: Ihr Interesse! Jetzt folgt der nächste Schritt: Wir wissen, dass es Glaubenssätze gibt und auch wo diese herkommen.

Wie finden wir nun heraus, welche Glaubenssätze wir haben?

IDENTIFIZIEREN UNSERER EIGENEN SABOTEURE

Jeder von uns bekommt durch seine Erziehung verschiedene Glaubenssätze mit auf den Weg und bildet sich durch seine Erfahrung im Leben und den sozialen Austausch mit seinen Mitmenschen sowie die verallgemeinerten Aussagen aus unserer multimedialen Welt neue hinzu. Fangen Sie an, auf Verallgemeinerungen zu achten. Wenn sie sich in Gedanken oder auch in einem Gespräch dabei ertappen, dass sie die folgenden Wörter und Floskeln häufig benutzen: „alle“, „immer“, „nie“, oder „das macht man nun mal so“, sind dies gute Indizien für Glaubenssätze. Im Idealfall machen Sie sich zu diesem Satz direkt eine Notiz, damit Sie ihn nicht vergessen - etwa in Ihrem Handy, denn das trägt ja heute nahezu jeder Tag und Nacht bei sich. Schauen Sie in Ihre Biografie. Gibt es Dinge, die sich wie ein roter Faden durch Ihr Leben ziehen? Gibt es immer wiederkehrende Situationen oder Ereignisse? Auch hier (hinter) könnte ein Glaubenssatz versteckt sein. Wurden in Ihrer Familie bestimmte Redewendungen oder Phrasen gebetsmühlenartig wiederholt? „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Eine gute Frau muss kochen können“, etc.? Suchen Sie nach negativen Mustern Ihrer Eltern/Familie. Oft genug übernehmen wir diese bewusst oder unbewusst. „Nur der Stress hält uns jung.“ Komplimente sind ebenfalls ein guter Hinweisgeber für Glaubenssätze. Können Sie bestimmte Komplimente schlecht oder nahezu gar nicht annehmen, lösen diese ein Unbehagen bei Ihnen aus? Wenn das der Fall ist, können Sie davon ausgehen, dass auch dahinter ein destruktiver Glaubenssatz steckt, der Ihnen das Leben schwer macht. Versuchen Sie herauszufinden, was Sie in diesem Moment selbst denken und fühlen, wenn ein Kompliment bei Ihnen dieses Unbehagen auslöst. Eine aktive Selbstreflexion kann ebenfalls helfen, Glaubenssätze und destruktive Verhaltensweisen und Muster aufzudecken. Hierauf werde ich im nächsten Punkt genauer eingehen.

Dieser Punkt ist nicht ganz leicht, erfordert eine Menge Mut und die Offenheit, mit einer möglichst neutralen Person sprechen zu können und das, was Sie Ihnen sagt, nicht als Angriff zu werten.

Wenn Sie mit der Identifikation beginnen, versuchen Sie nicht sich selbst oder die Glaubenssätze zu verurteilen. Das Sie diese Glaubenssätze haben, hat einen Grund und eine Berechtigung. Wer weiß, ob Sie ohne jene heute hier wären? Auch die vermeintlich destruktiven haben zu Ihrem Vorankommen und Überleben beigetragen. Um Ihnen den Einstieg in die Arbeit zu vereinfachen, finden Sie am Ende des Buches eine Liste mit positiven wie auch destruktiven Glaubenssätzen. Vielleicht erkennen Sie hierin schon den ein oder anderen eigenen und können direkt mit der Arbeit beginnen. Da wir nun wissen, wie wir die Glaubenssätze identifizieren können, kommen wir nun zum Thema Selbstreflexion.

SELBSTREFLEXION

Der Weg zu sich selbst!

Selbstreflexion ist eine Reise zu sich selbst mit vielen Chancen und Entscheidungen. Sie können für sich in dem Prozess oft die Entscheidung darüber treffen, was für ein Mensch Sie sein wollen. Wollen Sie mit gelernten Mustern und Verhaltensweisen, die Sie irgendwann einmal in Ihren Rucksack genommen haben, weiterleben oder wollen Sie bewusster durch Ihr Leben gehen und selbst entscheiden, was in den Rucksack kommt? Wenn Sie jetzt sagen, ich will bewusst mein Leben gestalten, dann werden sie mit Genuss die nächsten Zeilen lesen.

Selbstreflexion:

Was ist das eigentlich genau und warum sollten wir das tun? Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum Sie sich selbst reflektieren sollten und was Ihnen das brächte? Oder hatten Sie vielleicht noch nie den Gedanken und wissen gar nicht so richtig, was das überhaupt sein soll?

Und klingt das Wort „Selbstreflexion“ für Sie ein bisschen nach faulem Hokusfokus oder gar nach irgendetwas, das im schlimmsten Fall mit Esoterik zu tun haben könnte? Ich kann Sie beruhigen, Selbstreflexion hat nichts mit klischeehafter Esoterik zu tun. Sie müssen nicht im Schneidersitz sitzen und Räucherstäbchen und Kerzen anzünden. Es ist auch kein fauler Zauber und es verbergen sich auch keine Psycho-Tricks dahinter. Es ist ein Schritt bzw. Weg zu einem bewussteren Leben zu einem bewussteren „Selbst“.

Ich lade Sie an dieser Stelle herzlich dazu ein, sich von ein paar Dingen inspirieren zu lassen und am Ende selbst zu entscheiden, ob Ihr Interesse geweckt wurde und Sie sich auf eine interessante und bereichernde Reise begeben möchten. Es liegt alles in Ihren Händen.

Wie lässt sich Selbstreflexion kurz und prägnant beschreiben?

Selbstreflexion ist ein Geschenk an sich selbst und eine Sie immer begleitende Reise. Lassen Sie mich kurz etwas weiter ausholen, um die Tragweite des Themas zu verdeutlichen. Die meisten von uns wurden von Kindheit an durch die Erziehung und unser Umfeld dazu gezwungen, sich anzupassen. Anpassung war erforderlich, um ganz hart ausgedrückt zu überleben. Wir mussten uns an die Umstände anpassen und Strategien entwickeln, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen, auch wenn diese vielleicht nicht immer erfüllt wurden. Das ganze hält meistens zunächst einmal bis zur Pubertät an. Dort beginnt dann der Prozess, in welchem man sich von den Ansichten seiner Eltern und Lehrer distanziert und sich sein eigenes erstes Bild von der Welt bildet. Ein mehrjähriger Prozess, der mit viel Reibung verbunden ist. Wir alle kennen das, können uns vielleicht auch noch daran erinnern. Aus dieser Zeit haben wir diverse Dinge in unseren Rucksack gepackt und uns ein Verhalten angeeignet, mit welchem wir durch das Leben wandern. Wir merken, dass wir an manchen Stellen anecken, Reibung erzeugen und Dinge wie Streit, Wut, Trauer und vieles mehr in unser Leben treten. Das passiert nicht erst jetzt, aber jetzt können wir hinschauen und es ändern.

Im Heute leben wir in einer stressigen, multimedialen Welt und werden permanent mit Einflüssen von außen überflutet. Auf der Arbeit macht man mehrere Dinge gleichzeitig. In der Freizeit wird man mit Bildern, Werbebotschaften, Schlagzeilen und vielem mehr überflutet. Reklamebanner und Werbung sagen einem, was wichtig ist im Leben, was man zum Leben braucht, was ein gutes Leben ausmachen würde, was unverzichtbar ist und was Glück verspricht.

Jetzt komme ich und sage Ihnen, sie sollen bei sich selbst bleiben oder überhaupt erst einmal zu sich selbst finden. Das ist gar nicht so einfach und klingt zunächst ziemlich ungerecht. Aber es wird Ihnen helfen und Sie befreien und bereichern.

Lassen Sie uns mal ein paar Beispielsituationen betrachten, in welchen Sie sich vielleicht wiederfinden können:

- Sie arbeiten an ihrem Schreibtisch in einem Büro. Ihr Chef schafft es immer wieder, Sie durch eine bestimmte Aussage oder Verhaltensweise zu provozieren. Zum Beispiel übergibt er Ihnen täglich kurz vor Feierabend noch einen Stapel Akten, welcher morgen unbedingt erledigt werden muss. Das macht Sie unheimlich wütend und Sie fühlen sich ungerecht behandelt. Natürlich ist der Chef der Böse – schließlich hat er ja einfach die Akten auf Ihren Schreibtisch geworfen. Ist das so?
- Sie geraten immer wieder mit einem bestimmten Kollegen aneinander, weil Sie zum Thema Hygiene in der Teeküche eine andere Meinung haben als er, jener Ihre Meinung aber nicht einsehen will bzw. auch keine Rücksicht auf Ihre Meinung nimmt. Er ist der Böse. Ist das so?
- Sie gehen auf Toilette und weinen, weil Ihre Kollegen Ihnen nicht die geringste Wertschätzung entgegen bringen, obwohl Sie immer 110% geben. Alle Kollegen und Kolleginnen, die Anteil hieran haben, sind böse. Ist das so?

- Sie geraten bei der Wochenendplanung mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner immer in Streit, weil sie oder er einfach nicht das machen will, was Sie möchten oder vorschlagen. Sie oder er ist böse. Ist da so?

Selten bis gar nicht richten wir in solchen Situationen oder danach den Blick auf uns. Wir schauen nicht, wie wir uns verhalten haben und fragen uns schon fast gar nicht mehr, was unser Verhalten bei unserem Gegenüber ausgelöst haben könnte. Die andere Person ist der/die Böse und hat sich falsch verhalten und soll sich gefälligst dafür entschuldigen!

Ich sage jetzt: „Schauen Sie auf sich. Was haben Sie gemacht, dass es zu dieser Situation, diesem Umstand gekommen ist?“ Jetzt könnten Sie sagen: „Warum sollte ich das tun? Der/ Die andere kann das doch auch, warum soll ich die Arbeit übernehmen?!“

Weil Sie die Arbeit nicht für die anderen, sondern für sich selbst machen. Eigenverantwortung! Sie lernen dadurch viel über sich und können die Gegenwart besser steuern. Sie werden Muster erkennen, wie Sie selbst auf bestimmte Dinge und Situationen reagieren und feststellen, was daraus bis jetzt immer entstanden ist: Streit, Trotz, Kummer, Vorwürfe, etc..

Jetzt haben Sie selbst die Chance, das Ruder herumzureißen und es anders zu machen. Sie können sich entscheiden, es anders zu machen, und neue Reaktionen ernten. Statt Streit oder Missverständnis könnte auf einmal ein Konflikt wie von Zauberhand gelöst werden.

Wäre das nicht toll, wenn es in Ihrer Hand läge, ob sich permanent wiederholende Situationen auf einmal nicht mehr ereignen würden und Sie stattdessen viel mehr Freude, Leichtigkeit und Harmonie in Ihrem Leben hätten?

Lassen Sie es uns gleich einmal testen. Nehmen Sie sich eine Erinnerung an eine Situation, in der Sie aus ihrer Sicht unfair behandelt

wurden, wo es zu einem Streit kam, wo Sie gekränkt oder verletzt wurden, etwa ein Streit mit dem Freund oder der Freundin, dem Chef oder dem Kollegen. Versuchen Sie sich, so gut es geht, daran zu erinnern, und schreiben Sie einmal alles dazu auf. Wie war die Situation? Wo ist es passiert? Was haben Sie getan und gesagt? Was hat Ihr Gegenüber getan und gesagt? Versuchen Sie, alles, woran Sie sich aus dieser Situation erinnern können, so detailliert wie möglich festzuhalten.

Nun gehen Sie einmal in eine neutrale Beobachterrolle und schauen Sie sich die Szene an. Jetzt fragen Sie sich, was haben Ihre Ausführungen und Aktionen wohl bei Ihrem Gegenüber ausgelöst? Wie könnten Ihre Wörter und Sätze vom Gegenüber aufgenommen worden sein? Hat Ihr Verhalten ggf. etwas zu der Situation beigetragen? Würde Ihnen Ihr eigenes Verhalten Ihnen selbst gegenüber gefallen? Würden Sie vielleicht genauso auf Ihre Aussagen und Aktionen reagieren wie der andere?

Was könnten Sie tun, um eine solche Situation zu verändern oder zu vermeiden? Wenn Sie jetzt etwas erkennen, das Ihnen an Ihrem eigenen Verhalten nicht gefallen hat, können Sie die Verantwortung dafür übernehmen und es ändern. Sie können sich vorstellen, wie sie stattdessen lieber in einer solchen Situation handeln würden und es beim nächsten Mal anders machen. Sie werden sehen, es werden neue und angenehmere Situationen, Abläufe und Ergebnisse entstehen. Sich selbst verstehen zu lernen, ist der erste Schritt, andere zu verstehen. Hierzu kann ich Ihnen die ICH-BOTSCHAFT aus der GFK (Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg) empfehlen. Diese hat lediglich vier Schritte. Das klingt jetzt ziemlich simpel. Wenn man es erst einmal beherrscht, ist es das auch. Leicht zu lernen, schwer zu meistern:

1. Beobachtung – sachlich, neutral, präzise, konkret
2. Gefühl – wie fühlen Sie sich in dieser Situation
3. Bedürfnis – was ist Ihr Bedürfnis in der Situation
4. Wunsch – Äußern Sie einen Wunsch, der nicht als Forderung von Ihrem Gegenüber aufgefasst wird.

Es liegt in Ihrer Hand, denn sie tun nicht nur etwas für Ihr Gegenüber. Sie tun vor allem etwas für sich selbst, denn sie haben die Möglichkeit, sich selbst vor negativen Gefühlen und Stress zu bewahren. Wir haben schließlich auch so schon genügend Stress im Alltag. Besprechen Sie dies mit einer Person, welche sich nicht direkt mit Ihnen solidarisiert, damit der Blick weiterhin so neutral wie möglich bleibt. Fragen Sie, wie die neue Botschaft bei ihr ankommen würde. Hierdurch werden Sie der Kapitän Ihrer Situationen, zumindest in vielen Situationen und übernehmen die Verantwortung dafür, dass sich mehr positive als negative Dinge in Ihrem Leben ereignen.

Wie wirken Glaubenssätze?

Wie eingangs bereits erwähnt, beeinflussen unsere Glaubenssätze, wie wir unsere Realität wahrnehmen. Zum besseren Verständnis werde ich dazu noch zwei Prozesse näher erläutern: Die selektive Wahrnehmung und die kognitive Dissonanz. Selektive Wahrnehmung bedeutet, dass nur bestimmte Aspekte der Umwelt wahrgenommen und andere ausgeblendet werden. Ein gutes Beispiel hierfür ist der Autokauf. Nachdem die Entscheidung gefallen ist, einen Mercedes zu kaufen, werden sie auf einmal nur noch Mercedes Fahrzeuge sehen. Es kann beim nächsten Spaziergang spannend für sie sein, einmal bewusst darauf zu achten, auf was sie achten und dies mit der Wahrnehmung anderer zu vergleichen. Kognitive Dissonanz bezeichnet einen als unangenehm empfundenen Gefühlszustand, der durch verschiedene Wahrnehmungen, Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche oder Absichten entsteht, die nicht miteinander vereinbar sind. Nehmen Sie als Beispiel ein zu teuer gekauftes Kleidungsstück. In diesem Moment wollten Sie sich etwas gönnen, jedoch ist es Ihnen später doch zu teuer.

Um diesen unangenehmen Gefühlszustand wieder loszulassen, gibt es mehrere Möglichkeiten - zum Beispiel:

- Die Wahrnehmung wird so verändert, dass sie zum Glaubenssatz passt.
- Der Glaubenssatz wird so verändert, dass er zur Wahrnehmung passt.

Rationalisierungen relativieren den Widerspruch. „Ach, das war doch im Angebot.“ oder „Das Geld hatte ich doch eh über.“ sind hier lediglich zwei Beispiele. Dabei ist wichtig, zu beachten, dass der Glaubenssatz meistens tief verankert und deshalb der Wahrnehmung überlegen ist. Ist die Wahrnehmung jedoch ausgeprägt genug oder der Glaubenssatz schwach, dann kann es passieren, dass der Glaubenssatz verändert wird. Die selektive Wahrnehmung führt also dazu, dass wir uns darauf konzentrieren, Informationen wahrzunehmen. Die kognitive Dissonanz hingegen entsteht, wenn unsere Wahrnehmung nicht zu unseren Glaubenssätzen passt. In dem Fall wird entweder die Wahrnehmung als Ausnahme abgetan oder in anderer Form abgeschwächt oder der Glaubenssatz wird geändert. Beispiel:

Glaubenssatz: „Alle Menschen wollen mir Böses.“ Selektive

Selektive Wahrnehmung: Sie begegnen vielleicht ganz vielen freundlichen Menschen, nur fallen ihnen diese nicht wirklich auf, weil sie davon überzeugt sind, dass alle Menschen böse sind. Wenn es nun zu einer Konfrontation kommt oder jemand aus Ihrer Sicht etwas Böses tut, dann können sie sich selbst sagen: „Ich hab's doch gewusst!“ oder „War mir klar!“

Kognitive Dissonanz: Ob derjenige Ihnen in der Situation dann wirklich etwas Böses wollte oder einfach nur seine Sicht der Dinge präsentiert bzw. seine Interessen vertritt, steht auf einem anderen Blatt.

Ich gehe davon aus, dass in den allerseltensten Fällen Menschen anderen Menschen absichtlich Böses wollen. War es jedoch in ihrer Vergangenheit so, dass sie so denken mussten, um sich zu schützen, dann sind einige Weichen so gestellt, dass dieser Glaubenssatz sich relativ leicht auch für die Zukunft bestätigen wird.

Je nach Quantität und Qualität von Glaubenssätzen kann es somit zu komplett verschiedenen Wahrnehmungen von gleichen Situationen kommen. Daher der Ausspruch: "Was der Denker denkt, wird der Beweisführer beweisen" oder anders ausgedrückt: „Ein Dieb sieht überall nur Diebe“. Starke Überzeugungen können sowohl positive als auch negative Auswirkungen für die Person haben. Aus der Perspektive betrachtet, sich das Leben möglichst angenehm zu gestalten, wäre also der Glaubenssatz „Alle Menschen sind hilfsbereit und freundlich“ zielführender.

"Was der Denker denkt, wird der Beweisführer beweisen."

(Robert Anton Wilson; „Der neue Prometheus“)

Da unser Geist darauf ausgelegt ist, vorhandene Glaubenssätze zu bestätigen, und unser Bewusstsein nur einen kleinen Teil der aufgenommenen Informationen übermittelt bekommt, haben Glaubenssätze einen starken Einfluss auf die Wahrnehmung unserer Realität. Dementsprechend wird die Realität unbewusst umgeformt bzw. neu interpretiert. So werden kleine Erfolge plötzlich größer oder kleiner dargestellt.

Sie kennen dies vielleicht von Freunden: Der eine ist oft mit seiner Leistung zufrieden, wohingegen ein anderer immer eine Begründung findet, warum der Erfolg jetzt nur Glück war oder was noch gefehlt hat. In anderen Situationen beeinflussen wir unbewusst unser Gegenüber. Wenn wir zum Beispiel eine schlechte Behandlung erwarten, wie mit dem Glaubenssatz „Alle Menschen wollen mir böses“, dann strahlen wir unbewusst eine feindselige Haltung aus. Falls wir dann doch gut behandelt werden, dann war es lediglich eine Ausnahme.

Einen dritten und wichtigen Aspekt möchte ich nicht außen vor lassen. Je nachdem durch welche Erfahrungen ein Glaubenssatz geprägt wurde, besteht die Möglichkeit, dass es sich nicht mehr um eine „Kleinigkeit“, etwas Störendes handelt, sondern wir in Gebiete kommen, wo eine therapeutische Behandlung und Analyse sehr ratsam bis notwendig ist. Sollten Sie aufgrund von bestimmten Mustern oder Glaubenssätzen starke Vermeidungs- oder Verdrängungsmuster, Angstgefühle oder andere starke Ausprägungen bei sich feststellen, empfehle ich Ihnen, sich zumindest für ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten zusammenzusetzen. So kann festgestellt werden, ob die Ausprägung der Muster eventuell einer Therapie bedarf.

Beeinflussen unsere Glaubenssätze und Muster uns heute noch?

Die Glaubenssätze, die wir in uns tragen, haben bis jetzt alle Ihre Berechtigung, denn sie haben uns bis hierher kommen lassen und uns dabei geholfen, so alt zu werden, wie wir jetzt sind. Anhand eines Glaubenssatzes unserer Großeltern, welche in Zeiten des Krieges und der Hungersnot aufgewachsen sind bzw. gelebt haben, lässt sich verdeutlichen, dass nicht jeder Glaubenssatz, den wir haben, immer noch eine Gültigkeit hat und gut für uns ist. Unsere Großeltern haben dadurch Glaubenssätze entwickelt wie z.B. „Es gibt nicht genug zu essen“. Hand hoch! Wer musste in seiner Kindheit noch den Teller aufessen? Dieser Satz ist in Kriegszeiten entstanden und hat wahrscheinlich vielen Menschen das Leben gerettet. Heute ist diese Sichtweise aber vollkommen überholt und veraltet.

Wir leben in Zeiten des Überflusses und dieser Glaubenssatz richtet eher Schaden an, als dass er hilft. Viele Menschen leiden heute an Fettleibigkeit und haben nicht mehr mit Hunger zu kämpfen, eher mit mangelnder Bewegung. Die Frage lautet also, welche Glaubenssätze

trage ich noch mit mir rum, die mich im Leben einschränken anstatt, zu unterstützen?

Wir wissen nun woher Glaubenssätze kommen und wie wir diese identifizieren. Prüfen Sie einmal Ihre eigenen Glaubenssätze. Sind diese noch zeitgemäß? Stammen diese vielleicht von Generationen vor Ihnen und Sie haben diese einfach nur durch Ihre Erziehung übernommen? Brauchen Sie diese heute noch? Helfen sie Ihnen, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen? Wenn Sie bei dem ein- oder anderen Glaubenssatz mit einem klaren „Nein!“ auf diese Frage antworten können, wird es Zeit, diesen zu verändern bzw. sich von diesem zu lösen. Jetzt zeige ich Ihnen einige Techniken, mit denen sich Glaubenssätze verändern bzw. transformieren lassen.

Transformieren von destruktiven Glaubenssätzen

„Man kann nie glücklich werden, wenn sich das, woran man glaubt, nicht mit dem deckt, was man tut.“ (Ralph Waldo Emerson)

In den letzten Kapiteln haben wir gelesen, was Glaubenssätze sind, woher sie kommen, was sie bewirken und wie wir diese identifizieren können. Nun geht es darum, die Glaubenssätze, welche wir als destruktiv identifiziert haben und welche wir definitiv nicht mehr in unserem Leben haben möchten, zu transformieren.

Ich möchte Ihnen zwei sehr effektive Methoden zeigen, mit denen Sie Ihre Glaubenssätze bearbeiten können.

a) The Work – nach Byron Katie

b) Reframing

a) The Work – nach Byron Katie

1. Wenn Sie sich verstört, aufgeregt oder einfach unglücklich aufgrund einer Situation in der Gegenwart oder Vergangenheit fühlen, achten Sie auf die Gedanken, die Ihnen in diesem Zusammenhang durch den Kopf gehen, und schreiben Sie denjenigen auf, der im Augenblick am meisten wehtut. Wenn Sie überzeugt sind, dass es sich um ein Gefühl und nicht um einen Gedanken handelt, geben Sie dem Gefühl eine Stimme. Schreiben Sie als eine kurze, schlichte Aussage auf, was das Gefühl sagen würde, beispielsweise: „Sie ist einfach weggegangen und das heißt, dass ich ihr gleichgültig bin“. Schon das Aufschreiben des Gedankens, der Sie quält, ist ein kraftvoller Vorgang. Jetzt können Sie Fragen stellen.
2. Fragen Sie sich selbst, ob das wahr ist: „Ich bin ihr gleichgültig – ist das wahr?“ Fragen Sie nicht, ob der Gedanke dem entspricht, was man zu Ihnen gesagt hat oder was Sie erfahren haben. Denken Sie nicht darüber nach, wie das Leben sein sollte: Sie hat die Zeitung nicht weggelegt, als sie in die Küche kam; Sie hat nicht angerufen, um Ihnen zu sagen, dass sie später nach Hause kommt; Sie hat das Haus verlassen, ohne sich von Ihnen zu verabschieden. Können Sie daraus mit Sicherheit schließen, dass Sie ihr gleichgültig sind? Lassen Sie sich nicht von der Stimme in Ihrem Kopf beeinflussen, die weiß, wie die Antwort lauten sollte. Die Frage ist, ob der Gedanke Ihrem inneren Wissen entspricht. Steht der Gedanke im Einklang mit Ihrem tiefsten Realitätssinn? Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass Sie Ihr tatsächlich gleichgültig sind? („Ich weiß es nicht“ gilt hier genauso als Antwort wie „ja“ oder „nein“.)
3. Untersuchen Sie, wie Sie leben, wenn Sie an diesen Gedanken glauben. Bringt dieser Gedanke insgesamt mehr Frieden oder mehr Stress in Ihr Leben? Bringt er Sie den Menschen, die Sie lieben, näher oder trennt er Sie von Ihnen? Wie reagieren Sie, wenn Sie an den Gedanken glauben: „Ich bin ihr gleichgültig“? Wie behandeln Sie sie?

4. Nehmen Sie sich Zeit für diesen Prozess. Machen Sie sich ein Bild von sich selbst, wie Sie an den Gedanken glauben. Reagieren Sie mit Traurigkeit? Depression? Wut? Ziehen Sie sich von ihr zurück? Versuchen Sie, ihr Interesse wiederzugewinnen? Geben Sie sich selbst die Schuld und fühlen sich als Versager? Greifen Sie zur Zigarette oder suchen Sie Trost im Kühlschrank oder beim Alkohol? Seien Sie so präzise und detailliert wie möglich.
5. Untersuchen Sie, wie das Leben ohne diesen Gedanken wäre. Benutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um sich einen kurzen Blick darauf zu gestatten, wer oder was Sie ohne diesen Gedanken wären. Suchen Sie nicht nach einem besseren Gedanken als Ersatz für den Schmerzlichen. Leben Sie einfach eine Weile in den Raum, der sich öffnet, wenn Sie Ihre Situation ohne den alten Gedanken betrachten. Nehmen Sie an, Sie wären zu diesem Gedanken gar nicht fähig. Wie würde sich das anfühlen? Sehen Sie Ihre Partnerin vor Ihrem geistigen Auge ohne den Gedanken: „Ich bin ihr gleichgültig“. Vielleicht sehen Sie dann einfach eine Frau, die völlig konzentriert ihre Zeitung liest, die ihren Mann liebt, aber ihm im Moment ihre Aufmerksamkeit nicht zuwenden will. Ohne den Gedanken „Ich bin ihr gleichgültig“ fällt es Ihnen möglicherweise leicht, sich darüber zu freuen, dass sie ihre Lektüre genießt.
6. Drehen Sie den Gedanken herum. Erwägen Sie gegenteilige Versionen des Gedankens. Wenn Sie eine bestimmte Umkehrung nicht für sinnvoll halten, dann halten Sie sich nicht weiter damit auf. Drehen Sie die ursprüngliche Aussage auf so viele Arten herum, wie Sie wollen, bis Sie die Umkehrungen finden, die am tiefsten gehen.

Mögliche Umkehrungen für „Ich bin ihr gleichgültig“ sind:

Sie ist mir gleichgültig: Wenn ich mich verletzt fühle, ziehe ich mich zurück oder werde wütend. Dann ist es mir gleichgültig, was sie dabei empfindet.

Ich bin mir gleichgültig: Ich kümmere mich nicht um mich selbst, wenn ich Krieg gegen jemanden führe, den ich liebe. Ich raube mir selbst meinen inneren Frieden. Ich versetze mich selbst in eine feindselige Situation. Ich werde mir selbst zum Feind. Ich verursache mir selbst eine Menge Stress und Traurigkeit. Das ist der Moment, in dem Suchtverhalten wie Trinken, Rauchen oder Esssucht ins Spiel kommen.

Ich bin ihr nicht gleichgültig: Es könnte sein, dass sie mich liebt und trotzdem schroff mit mir spricht. Es könnte sein, dass sie mich liebt und mich trotzdem verlassen will.

Fragen Sie sich, ob irgendeine der Umkehrungen genauso wahr oder sogar wahrer sein kann als Ihr ursprünglicher Gedanke, und wenn dem so ist, dann finden Sie drei gute Beispiele, in denen die jeweilige Umkehrung wahr ist. Umkehrungen können Sie auf dramatische Weise von einem Gedanken befreien, vor allem, wenn Sie Ihren Glauben daran durch die zuvor geschilderten Schritte schon gelockert haben.

KURZFASSUNG VON THE WORK

Wann immer ein Gedanke Sie bedrückt, werden diese vier Fragen und die Umkehrung Sie durch die Überprüfung leiten:

1. Ist das wahr?
2. Kann ich absolut sicher wissen, dass es wahr ist?
3. Wer oder was wäre ich ohne diesen Gedanken?
4. Drehen Sie den Gedanken um und finden Sie drei gute Beispiele, in denen die jeweilige Umkehrung wahr oder wahrer ist als die ursprüngliche Aussage.

b) Reframing

Wir wenden die Technik nun gleich auf unser Beispiel mit dem Studium an. „Weil ich kein Studium abgeschlossen habe (X), kann ich nicht Karriere machen (Y).“ Manche Ansätze überschneiden sich in der Formulierung und kommen Ihnen vielleicht überflüssig vor. Sie sind es aber nicht. Selbst kleine Nuancen können das Zünglein an der Waage darstellen, welches benötigt wird, um den alten Glaubenssatz zum Kippen zu bringen.

DIE ABSICHT DES GLAUBENSSATZES GEGEN DEN GLAUBENSSATZ VERWENDEN

Mit diesem Glaubenssatz wollen Sie sich vor Enttäuschungen schützen – Sie glauben, wenn Sie versuchen, ohne Studium Karriere zu machen, können Sie nur scheitern. Aber haben nicht nur Leute, die sich nie eine Karriere zugetraut haben, so einen Glaubenssatz? Ist nicht die größte Enttäuschung die, es nie zu versuchen, das größte Scheitern, sich selbst so klein zu machen? Ist dieser Glaubenssatz nicht eher eine Karriere der Selbstentwertung?

KONSEQUENZ DES BEIBEHALTENS

Wenn Sie an diesem Glaubenssatz festhalten, werden Sie definitiv nie Karriere machen können. Und weil ein Selbstzweifel zum nächsten führt, werden Sie sich wahrscheinlich immer weniger zutrauen und sich selbst immer weiter einschränken. Möchten Sie das? Möchten Sie am Lebensende zurückschauen und sich selbst eingestehen müssen, dass Sie so viele Chancen hatten, sie aber eines Glaubenssatzes zuliebe nie genutzt haben?

ANDERE KONSEQUENZ (Y ÄNDERN)

Könnte es sein, dass Ihr „fehlendes“ Studium Sie nicht einschränkt, sondern befreit? Dass Sie so leichter das tun können, worauf Sie wirklich Lust haben, und nicht das, was „fürs Karrieremachen“ der nächste und übernächste Schritt gewesen wäre (BWL-Studium? Praktikum in einem Konzern?) Könnte es nicht sein, dass die starren Erwartungen Ihrer Mitmenschen ohnehin nicht mehr erfüllbar sind (Medizinstudium, Jura-Studium, ...)?

UMDEFINIEREN (X ÄNDERN)

Nicht das fehlende Studium, sondern fehlender Mut und fehlendes Selbstbewusstsein verhindern Ihre Karriere. Karriere machen Macher, keine Ausredensucher.

KONKRETISIEREN

Was genau bedeutet Karriere? Woran würden Sie erkennen, dass Sie Karriere machen? Woran erkennen Sie, dass Sie keine machen? Welche Bilder und Stimmen haben Sie im Kopf, wenn Sie darüber nachdenken? Wer entscheidet darüber, dass man ein Studium benötigt, um Karriere zu machen? Welche Rolle spielt die Abschlussnote dabei?

VERALLGEMEINERN

Wollen Sie damit sagen, dass jemand NIE und NIRGENDS Karriere machen kann, wenn er kein Studium abgeschlossen hat?

GEGENBEISPIEL

Hat noch nie jemand ohne ein abgeschlossenes Studium Karriere

gemacht? Steve Jobs zum Beispiel hat die Schule abgebrochen – hatte er keine Karriere? Gibt es nicht heute immer mehr Menschen, die es auch ohne abgeschlossenes Studium schaffen, Karriere zu machen?

RAHMENGRÖSSE VERÄNDERN

Was würde der Welt fehlen, wenn Sie aufgrund des fehlenden Studiums es nie gewagt hätten, eine Karriere anzustreben? Was würde passieren, wenn sich alle Menschen so von einem Studienabschluss einschränken ließen? Würden Sie wollen, dass Ihre Kinder auch glauben, ohne ein abgeschlossenes Studium niemals die Chance auf beruflichen Erfolg zu haben?

PRIORITÄTEN ÜBERPRÜFEN

Ist Selbstverwirklichung und ein erfülltes, erfreutes, buntes Leben nicht viel wichtiger als Karriere? Vielleicht ist es wichtiger, seinen individuellen Beitrag zur Welt zu leisten, statt irgendeiner Karriere hinterher zu hetzen? Was ist Ihnen wichtiger als „Karriere“ – und brauchen Sie dafür ein abgeschlossenes Studium?

ENTSTEHUNG HINTERFRAGEN

Woher kommt Ihr Glaubenssatz? Wollte Ihnen nur jemand einreden, dass Sie es ohne ein abgeschlossenes Studium nicht schaffen können, um sich selbst besser zu fühlen? Oder haben Sie diesen von jemandem aufgeschnappt, der überhaupt keine Ahnung davon hat, was für eine Karriere notwendig ist und was nicht?

Lassen Sie uns noch ein Beispiel machen, einzelne Reframing-Ansätze können anhand verschiedener Beispiele besser verdeutlicht bzw. erkannt werden.

„Wenn ich nicht viel Geld verdiene (X), bin ich weniger wert (Y)“.

DIE ABSICHT DES GLAUBENSSATZES GEGEN DEN GLAUBENSSATZ VERWENDEN

Vielleicht wollen Sie sich mit dem Glaubenssatz dazu antreiben, im Beruf genug zu erreichen, um sich selbstbewusst zu fühlen und Ihren Wert als Mensch, Mann/Frau/Partner, Vater/Mutter/Tochter/Sohn zu bestätigen. Doch Menschen, die ihr Selbstwertgefühl so stark von etwas Materiellem wie Geld abhängig machen, haben in Wahrheit nur ein sehr geringes Selbstwertgefühl.

KONSEQUENZ DES BEIBEHALTENS

Wenn Sie an diesem Glaubenssatz festhalten, werden Sie Ihr ganzes Leben lang so beschäftigt mit dem Geldverdienen sein, dass Sie keine Chance haben, echtes Selbstwertgefühl zu entwickeln, und auch kaum Zeit, wirklich wertvoll für sich selbst und Ihre Mitmenschen zu sein.

ANDERE KONSEQUENZ (Y ÄNDERN)

Könnte es sein, dass Sie sich mehr auf das wirklich Wichtige konzentrieren könnten, wenn Sie weniger Geld haben, weil Sie keine Angst haben müssten, weniger zu verdienen.

UMDEFINIEREN (X ÄNDERN)

Nicht ein geringeres Einkommen lässt Sie sich wertlos fühlen, sondern der irreführende Gedanke, dass Ihr Wert vom Geld abhängt.

KONKRETISIEREN

Was genau bedeutet „viel Geld“? Wie viel im Monat? Brutto? Netto? Wie viel auf dem Konto? In welcher Zeit? Und was genau bedeutet „weniger wert sein“? 10%, 20%, 99% weniger wert? Und woran erkennen Sie, wie viel Prozent weniger Sie wert sind? Oder entscheidet das jemand anderes? Wenn ja, wer? Was heißt außerdem „verdienen“?

VERALLGEMEINERN

Wollen Sie sagen, dass jeder Mensch weniger wert ist, wenn er nicht viel Geld verdient? Und wollen Sie auch über meinen Wert richten oder über den der anderen – anhand des Einkommens? Lieben Sie Ihre Kinder auch weniger, wenn sie als Erwachsene nicht viel Geld verdienen?

GEGENBEISPIEL

Wenn Ihr Glaubenssatz stimmt, dann wären Gandhi, Jesus, der Dalai-Lama, Mandela und viele andere Personen der Geschichte ziemlich wertlos gewesen. Welche von Ihnen geschätzten und geliebten, aber nicht viel Geld verdienenden Menschen, sind demnach auch weniger Wert?

RAHMENGRÖSSE VERÄNDERN

Wie wäre die Welt, wenn sich alle Menschen weniger wertvoll fühlen würden, weil sie weniger Geld verdienen als andere? Oder andersherum: Wie wäre die Welt, wenn kein Mensch mehr seinen Selbstwert vom Einkommen abhängig machen würde? Da nicht jeder viel Geld haben kann – sind also die meisten Menschen wertlos? Würde es Sie traurig machen, wenn Ihre Kinder Ihren Glaubenssatz adaptieren (Kinder nehmen derartiges sehr intensiv auf)?

PRIORITÄTEN ÜBERPRÜFEN

Was entscheidet wirklich über den Wert eines Menschen? Was ist Ihnen wirklich wichtig? Zeit mit Ihrer Familie? Ihren Freunden? Zeit für sich und Ihre Leidenschaften?

ENTSTEHUNG HINTERFRAGEN

Woher kommt Ihr Glaubenssatz? Von Menschen, die so leben, wie Sie es sich erträumen, und für sich auch im Inneren das erreicht haben, was Sie selbst erreichen möchten – oder von solchen, die Sie wegen Ihrer Abhängigkeit vom Geld bedauern?

Falls eines der beiden Beispiele Sie angegriffen, traurig oder wütend gemacht hat: Gut! Es könnte ein Aufrütteln für Sie sein. Falls sie etwas mit Ihnen gemacht haben - und dabei ist es egal was-, ist es gut, denn es setzt Energie frei. Diese Energie können Sie jetzt für Ihre eigene Glaubenssatz-Arbeit verwenden. Warten Sie nicht, fangen Sie gleich an. Nehmen Sie sich etwas zu schreiben oder Ihren Laptop und legen Sie los, um so früher sie mit der Arbeit anfangen, umso früher führen Sie das Leben, das Sie möchten!

Handele ich selbstbestimmt oder durch alte Glaubenssätze?

Versuchen Sie sich ein Bewusstsein über Ihr Denken und Handeln zu schaffen. Wann immer Sie das Gefühl haben, Sie handeln oder denken nicht aus Ihrer persönlichen, inneren Überzeugung heraus, gehen Sie die Schritte des Kapitels mit den blockierenden Gedanken oder Handlungen durch. Es wird Zeit brauchen. Ich selbst arbeite seit 13 Jahren an verschiedenen Baustellen. Einige waren leicht zu überwinden,

mit anderen tat ich mich schwer bzw. es hat lange gedauert diese zu erkennen. Aber das ist nicht schlimm: Der Weg ist das Ziel. Wir haben unser ganzes Leben lang Zeit, dazu zu lernen und uns selbst nach unseren Wünschen zu entwickeln.

Wozu führt die Fremdsteuerung?

Wenn Sie jetzt sagen „Das ist alles Blödsinn, so etwas benötige ich nicht!“, kann ich Ihnen an dieser Stelle eines sagen:

Ich habe bereits bei vielen Menschen erlebt, wie diese destruktiven Glaubenssätze und Muster wirken und wie sie sich Ihren Weg an die Oberfläche suchen. Wachsender Druck der bis zu einem persönlichen Zusammenbruch führen kann. Ich möchte hier nicht als Schwarzmaler auftreten. Auch das Maß des Zusammenbruchs wird bei jedem individuell sein. Der eine könnte einen Burn-Out erleiden, während der andere vielleicht nur ein paar Tage in tiefe Melancholie verfällt. Aber auf die eine oder andere Weise werden sich die destruktiven Muster einen Weg suchen, sich bemerkbar zu machen.

Vielleicht leiden Sie auch an körperlichen Symptomen. Ständige Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenprobleme, ein Unwohlsein. Es können mannigfaltige Äußerungen auftreten. Auch ein Konglomerat an Symptomen kann sich zeigen. Das ganze Thema finde ich persönlich sehr spannend, da ich das Gefühl habe, dass wir uns in einer Zeit des Umbruchs befinden. Viele Menschen fangen an oder wieder an, sich um sich selbst zu kümmern und zu schauen, ob Sie wirklich zufrieden mit sich und Ihrem Leben sind. Ob das, was Sie täglich tun, Sie erfüllt oder eher Ihre Energie frisst. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Ich bin gespannt, was uns die Zukunft bringt, wie viele Menschen „wach“ werden und anfangen sich auf die Reise zu sich selbst zu begeben und anfangen, das Leben zu leben, welches Sie wirklich

von Herzen möchten.

Ich hoffe, dieser Einblick in das Thema Glaubenssätze war interessant und spannend für Sie. Glaubenssätze tauchen in vielen Coachings auf und sind oft bearbeitete Themen. Wenn das, was Sie hier gelesen haben, für Sie interessant ist und Sie bei der Arbeit Unterstützung wünschen, kommen Sie gerne auf mich zu und wir arbeiten gemeinsam an Ihren Glaubenssätzen.

Liste mit negativen Glaubenssätzen

- Alle Menschen sind böse.
- Alle Reichen sind Verbrecher.
- Alle schauen immer nur kritisch auf mich.
- Andere sind besser als ich.
- Andere sind schöner.
- Andere werden immer bevorzugt.
- Aus mir wird eh nichts.
- Das begreife ich nie.
- Das darf keiner erfahren.
- Das ertrage ich nicht.
- Das geht mir zu langsam, das wird nicht klappen.
- Das hab ich nicht verdient.
- Die Anderen sind ja doch besser als ich.
- Die Welt ist schlecht.
- Ich bin allein nichts wert.
- Ich bin dumm.
- Ich bin ein Angsthase.
- Ich glaube nicht, dass mir diese Methode überhaupt helfen kann.
- Ich hab ein schweres Schicksal.
- Ich hab zu wenig Zeit.

Kontakt Impressum

Als systemischer Coach stehe ich an Ihrer Seite und erarbeite mit Ihnen gemeinsam auf Augenhöhe Lösungen für Ihre Ziele. Ob es sich dabei um Glaubenssatsarbeit, einen möglichen Jobwechsel, eine Krise oder andere Dinge handelt, gemeinsam finden wir Ihren Lösungsweg.

Sie wollen schnelle Resultate und endlich Klarheit und Lösungen für Ihre Anliegen?

Dann lassen Sie uns jetzt gemeinsam starten!



Hilbig Coaching

SYSTEMISCHES COACHING

Pierre Alexander Hilbig

SYSTEMISCHER COACH

Berghovenerstr. 71

53227 Bonn

Telefon: 0151 70025977

E-Mail: info@hilbig-coaching.de

Web: www.hilbig-coaching.de

Quellenangabe / Urheberrechtsverweis:

Sveta / Fotolia