



# AUF DIE DENKWEISE KOMMT'S AN!

Sprache schafft Wirklichkeit. Warum wir nicht alles glauben sollten,  
was die innere Stimme uns einredet.

VON CLAUDIA SIMMERL

Sicher kennen Sie Aussagen wie:

- Die Zukunft sieht düster aus.
- Frauen haben es schwerer als Männer.
- Akquise war noch nie was für mich.
- Es wird alles nur schwieriger mit Corona!
- Der nächste Lockdown kommt bestimmt!

Bei einem Blick in den Spiegel würde man sehen, wie sich solche Denkweisen oder Glaubenssätze auf die eigene Verfassung auswirken. Die Mundwinkel gehen bestimmt nicht nach oben, sondern eher nach unten – möglicherweise tauchen Emotionen wie Zweifel, Hilflosigkeit, Traurigkeit oder Angst auf. Und was macht das mit dem eigenen Selbstwert? Er sinkt auf Kellerniveau.

Wittgenstein betonte schon, dass Sprache Wirklichkeit schafft. So entstehen düstere Wirklichkeitsvorstellungen.

In einem meiner letzten Coachings kam eine Klientin zu mir und fragte mich: „Was mache ich falsch?“ Nachdem sie zum dritten Mal ihre Arbeitsstelle verloren hatte, wuchsen die Glaubenssätze „Ich bin nicht gut genug!“, „Ich kann keinen Erfolg haben!“, „Ich bin nicht willkommen, ich bin fehl am Platz!“

Sie konnte mir zig Beispiele aus ihrem Leben nennen, wo es genau so war. Glaubenssätze sind unsere selbst bewiesenen Wahrheiten und sie sind auf unserer individuellen Landkarte der Welt zu finden.

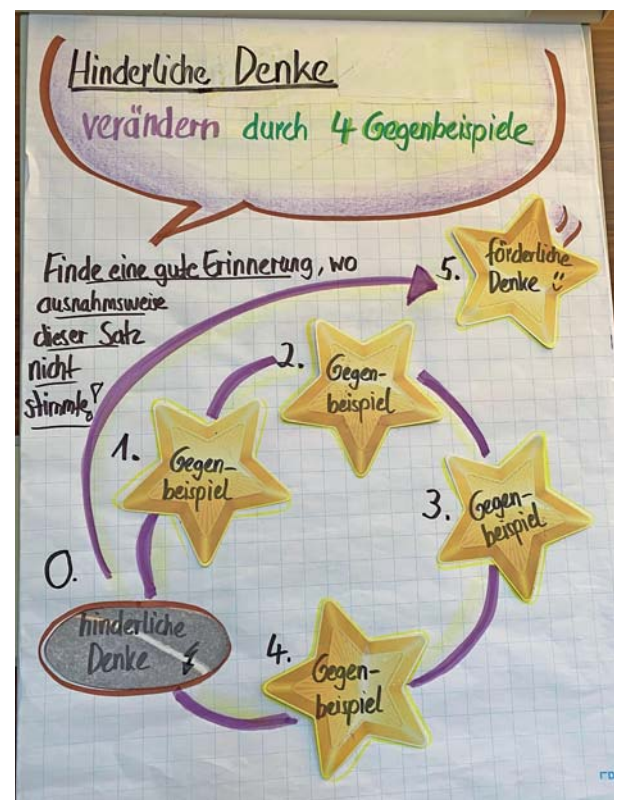
Das war die Eingangstür für eine wirksame Glaubenssatz-Arbeit zur Stärkung des eigenen Selbstwerts.

Auf einer bipolaren Bewertungsskala des subjektiven Empfindens von –10 bis +10 beschreibt die Klientin ihren momentanen Ist-Zustand. Sie nennt eine –8 und spricht von Enttäuschung und Verzweiflung, dass es wieder nicht geklappt hat. Gemeinsam finden wir den Glaubenssatz, der sie am meisten stresst und hindert: „Ich bin nicht willkommen, ich bin fehl am Platz!“

Mit der Methode „Glaubenssatz verändern durch vier positive Gegenbeispiele“ geht es nun um die Reise in momentan ausgeblendete Erinnerungen: Finde eine gute Erinnerung, wo ausnahmsweise dieses Denken („Ich bin fehl am Platz“) nicht stimmte! Und tatsächlich taucht eine Erinne-

rung auf, bei der die Klientin blinzelt und erstaunt schaut, während sie sagt: „In meiner Ausbildung waren wir eine fest zusammengeschweißte Truppe und ich war voll integriert!“ Diese Erinnerung schreibt sie sich auf einer „Sternkarte“ (siehe Abbildung unten) auf und legt sie vor sich auf den Boden. Wir tauchen miteinander in diese wertvolle Erinnerung ein und holen uns dazu akustisch und visuell wichtige Szenen ins Gedächtnis.

Doch was ist schon eine Ausnahme im Vergleich zu vielen anderen Erfahrungen? Daher braucht unser Gehirn und Gefühl mehrere Gegenbeweise – nach dem Motto: Einmal ist keinmal. Zwei Erinnerungen sind Glück und Zufall. Doch bei spätestens der dritten



„Sternkarte“: Die guten Erinnerungen werden herausgearbeitet.

### Wie verändere ich meine Denkweise?

Eine Übung zum Ausprobieren

Gehen Sie zurück in der Erinnerung ... und finden Sie eine gute Situation, in der Ihre Denkweise ausnahmsweise mal nicht gestimmt hat.

...

Schauen Sie mal in die Schulzeit, in den Sport, in Ihre Hobbys oder den Beruf und finden Sie eine weitere Situation ...

Angenommen, es war schon mal anders für Sie, komplett oder in Teilen, vor langer Zeit oder erst kürzlich...

Denken Sie an eine Zeit, in der es Ihnen so richtig gut ging, als Ihnen vieles gelang, Sie happy waren ...

Dehnen und strecken Sie sich ... wenden Sie den Blick ... so dass Sie sich überraschen lassen können, was Sie nun entdecken ... welche Situation taucht auf, die ein guter Gegenbeweis für diese Denke ist?

Angenommen, Sie schauen von außen auf die Welt ... wo gibt es ein Gegenbeispiel?

Lassen Sie sich Zeit, egal, ob es Ihnen jetzt oder später einfällt... Und vielleicht nehmen Sie sich schon mal einen Platzhalter für eine Situation, wo es auch anders war!

Ausnahme-Erinnerung scheint schon etwas dran zu sein. Und bei vier positiven Ausnahmen/Gegenbeispielen beginnt der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit und Schaffenskraft, an den eigenen Selbstwert, zu wachsen. Nach und nach finden wir im Coaching mehrere positive Momente, Erinnerungen und Gegenbeispiele zum ursprünglichen hinderlichen Glaubenssatz. Die Kundin schaut ins Berufliche, ins Private, in verschiedene Zeiten (Erwachsenen-, Jugend-, Kindheitsalter), in eigene Erfahrungen und auch zu Erfahrungen von anderen, geht in die körperliche Bewegung, damit ihr Gehirn fündig wird und die Teile entdeckt, die sie bisher ausgeblendet hatte.

So entstehen folgende weitere Gegenbeispiele:

- Letzte Woche lobten mich meine Eltern, dass ich mich so um sie kümmere und immer zur rechten Zeit zur Stelle sei.
- Auf dem Campingplatz entstand im Sommerurlaub eine gute Freundschaft mit den Nachbarn.
- Im Verein wird meine Tätigkeit als Vorstand sehr geschätzt.

Nachdem wir diese positiven Erfahrungen nochmals geistig und auf Platzankern durchgegangen sind, frage ich die Klientin nach einem Update ihrer bisherigen Einstellung. Was hat sich verändert, wie würde der neue Satz jetzt lauten?

„Ich bin liebenswert. Ich werde gebraucht!“ heißt dieser neue Glaubenssatz und hat nun auch eine emotionale Basis und Bedeutung durch die tatsächlichen Erinnerungen und Erfahrungen. Mit einem weiteren freien Stern als Platzhalter für zukünftige neue Szenen geht die Klientin erleichtert aus dem Coaching. Sie ist nun bei einer hoffnungsvollen +4 auf der Skala gelandet.

Zu dieser Glaubenssatzarbeit lässt sich auch gut ein Reframing anschließen oder vorweg durchführen: Was ist das Gute am Schlechten? Was darf ich lernen? Was sind die versteckten Gewinne des momentanen Ist-Zustandes?

Zudem ergänzt das Einweben von Ressourcen und eines positiven Zukunftsfilms das Coaching in Richtung Nachhaltigkeit. Die Kundin findet ihre Ressourcen *Mut, Flexibilität*

und *Zuversicht/Gottvertrauen* und malt sich ein stärkendes Zukunftsbild mit einer passenden Arbeitsstelle mit wertschätzendem Klima aus.

Probieren Sie gerne die nebenstehende Übung im Coaching oder auch als Selbstmanagement-Übung aus!

Bei einem erneuten Blick in den Spiegel lassen Sie sich von einem Lächeln, nach oben gezogenen Mundwinkeln und vor allem von einer freudigen, zuversichtlichen und resourcevollen Verfassung überraschen. Der eigene Selbstwert ist gestiegen – vom Erdgeschoss bis hin zur Dachterrasse! ■



© privat

Claudia Simmerl

Dipl.-Päd. Univ.,  
Geschäftsführerin von  
Kommunikationstraining  
Simmerl GbR, Lehrtrainerin  
und Lehrcoach (DVNLP,

GNLC, wingwave und Quattro-Coaching),  
Mediatorin, professionelle Aus- und  
Weiterbildung von Trainern und Coaches.  
[www.simmerl.de](http://www.simmerl.de)