Weitere Techniken zur Veränderung von Glaubenssätzen

Was musste Christoph Kolumbus glauben, um die Welt umsegeln zu können?

Glaubenssätze filtern unsere Wahrnehmung, bestimmen unsere Urteile und damit auch unsere Gefühle. Das führt beispielweise zu einem Erleben von „Immer muss ich alles alleine machen“, „Ich bin falsch“oder „Ich kann einfach nicht anders, als es so zu machen/fühlen“.

Insofern tragen Glaubenssätze erheblich dazu bei, ob wir unsere Bedürfnisse als erfüllt oder nicht erfüllt erleben. In hohem Maße steuern Glaubenssätze auch unser Verhalten, was hilfreich oder ungünstig sein kann.

Übliche GFK-Methoden zur Behandlung von einschränkenden Glaubenssätzen sind entweder ein Infragestellen dieser Glaubenssätze („Ist das wahr?“) oder aber eine Akzeptanz der Glaubenssätze, das Übersetzen der Glaubenssätze in Bedürfnisse und das Sichverbinden mit den Bedürfnissen. Häufig löst dies jedoch nicht die Wirkkraft der Glaubenssätze.

Mit erlebnisorientierten Methoden werden wir in diesem Seminar einschränkende und hinderliche Glaubenssätze verändern bzw. auflösen und durch angemessene positive Glaubenssätze ersetzen.

Dies Seminar ist der zweite Teil einer Trilogie von Seminaren zur Veränderung von Glaubenssätzen mit jeweils unterschiedlichen Techniken. Jedes Seminar kann unabhängig von den übrigen Glaubenssatzseminaren gebucht werden. In diesem Seminar werden 4 Techniken geübt.

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmende, die mindestens 14 Übungstage in GFK bei erfahrenen GFK-Trainer:innen erlebt und Freude an Selbsterfahrung haben.

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl: max. 12 Personen

Zeit und Ort: 9./10. Okt. 2027, Hamburg-Eimsbüttel, Sa 12-19 Uhr und So. 9-16 Uhr

Seminargebühr: Für Frühbucher:innen bis 1. April 2027: 360 €, danach 420 €.

Weitere Techniken zur Veränderung von Glaubenssätzen

Rückmeldungen von Seminarteilnehmer:innen

Ich dachte vor dem Seminar „Das kann doch nichts bringen“, aber es ist so kraftvoll und verändernd gewesen!

Schlecht an dem Seminar fand ich, dass es schon nach zwei Tagen zu Ende war.

In mir hat sich beeindruckend viel bewegt. Es ist sehr hell in mir geworden.

Mir geht es seit dem Seminar sehr gut, und mein Selbstwertgefühl hat sich vertieft. Es ist ein wenig so, als ob es eine andere Dimension gefunden hat. Ich bin ruhiger in mir und sehr authentisch in meiner Kraft. Ich bekomme dies auch als Rückmeldung von meinen Klienten. Die ursprünglichen Glaubensätze scheinen mir fremd. Es ist, als ob das Neue schon sehr zu meinem eigenen geworden ist und ich es gut integrieren konnte. Das freut mich sehr und zeigt mir wieder, wie tiefgehend die Wege sind, die Du für uns zusammengestellt und mit uns erprobt hast.

Ich habe unterschiedliche Techniken kennengelernt, die ich nun auch mit mir selbst anwenden kann.

Meinen Glaubenssatz „Ich muss für alle anderen sorgen“ zu verändern in „Ich möchte manchmal für Andere sorgen und ich will immer auch für mich sorgen“, hat in mir eine tiefe, nachhaltige Veränderung meiner Haltung in Beziehungen hervorgebracht. Ich habe in meinem Leben oft „Ja“ gesagt, um zur Erfüllung der Bedürfnisse Anderer beizutragen, und dabei nicht gespürt, dass ich keine ausreichenden Ressourcen habe, um dies zu tun. Das führte dazu, dass ich oft so erschöpft war (aktuell auch noch bin), dass ich nicht einmal mehr die Kraft hatte, in mich hineinzuspüren, was es für mich braucht, um wieder in Verbindung gehen zu können. Für mich stellt der neue Glaubenssatz nun einen festen Anker in meinem Leben dar, der – wann immer ich in Beziehung bin – wirkt, indem er mich kurz innehalten lässt, um zu spüren und zu prüfen, ob ich gerade zur Erfüllung beitragen möchte oder ob ich zunächst für mich sorgen will. In mir entsteht dadurch eine stabile Verbindung zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen.

Mir sind nach dem Seminar einzelne Veränderungen bezüglich meines alten Glaubenssatzes „Ich bin eine Last“ aufgefallen, zu dem du mit mir eine Übung gemacht hast. Z.B. im Urlaub habe ich eine Yoga-Stunde, die eigentlich inklusive war und wegen Krankheit ausfallen sollte, eingefordert. Und es fühlte sich gut an! Ich konnte außerdem die Dienstleistungen des eifrigen Personals annehmen und genießen, etwas, was mir neu ist. Früher hätte ich mich da unwohl gefühlt. Ich bin glücklich über die Werkzeuge, die Du uns an die Hand gegeben hast und hoffe noch viel ins Positive zu verändern!

Ich kann es gar nicht genau beschreiben, aber es hat sich in mir etwas verändert.

Ich habe coole Werkzeuge bekommen und schaue freudig in die Zukunft.

Es ist tief in mir drin etwas anders geworden. Ich habe ein bleibendes, klareres und stabileres Selbstwertgefühl bekommen. Es sind sehr gute Techniken und ich mag weiter üben.

Mein Glaubenssatz „Ich bin nicht wichtig, wenn ich nicht leiste“ war insbesondere im beruflichen Kontext ein unfassbar großer Treiber und führte dazu, dass sich nur sehr selten Zufriedenheit einstellte, selbst wenn ich Aufgaben weit über dem zu erfüllenden Anspruch bewäl-

tigte, und ich mich direkt einer nächsten Aufgabe annahm, um meinen Wert unter Beweis zu stellen. "Nur wenn ich gebraucht werde und für andere sorge, habe ich eine Daseinsberechtigung und werde mit Gehalt versorgt" Für mich ein stetiger Kampf ums Überleben, der mich in die Erschöpfung trieb. Dieser Kampf hat nun aufgehört und in Wochen nach dem Seminar ist so viel Frieden in mir eingekehrt, dass ich es erst einmal nicht fassen konnte und sehr irritiert war, dass dieser "Treiber" in mir nicht mehr da ist und immer wieder der Ziel-Glaubenssatz in meinen Ohren erklang "Ich bin" und mich eine Art Gänsehaut überkam. Da ich weiterhin skeptisch bin, denn dieser Frieden ist mir sehr neu, blicke ich beinahe täglich auf die Karten, welche ich an einer Wand platziert habe, und genieße sehr die Bedürfnisse, die zu diesem neuen Glaubenssatz führen, und versuche weitere Strategien in mein Leben zu integrieren, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Ich bin voller Dankbarkeit für die Erfahrungen auf dem Seminar und das Erleben was mir dadurch geschenkt wird!