

Milton Erickson Institut Berlin

Protokoll vom C-Seminar
"Interventionen zu einschränkenden Glaubenssystemen"
27. - 29. 05. 2005

Dozent: Dr. Dipl. Psych. Wolfgang Lenk

Inhalt:

1. TAG	2
EINLEITUNG	2
WAS SIND GLAUBENSSÄTZE?	2
EIGENE GLAUBENSSÄTZE UND ÜBERZEUGUNGEN	2
KONZEPT UND STRUKTUR VON GLAUBENSSÄTZEN	3
VERÄNDERUNG VON GLAUBENSSYSTEMEN.....	5
<i>Sprachliche Interventionsstrategien</i>	6
<i>Kommunikation mit dem Unbewussten</i>	8
2. TAG	10
<i>Arbeit mit Bodenankern</i>	11
<i>Mentoren Modell</i>	13
<i>Ansatz der Energetischen Psychotherapie</i>	13
3. TAG	14
<i>Neurologische Ebenen- Aligement-Exercise</i>	15
<i>Prometheus Prozess</i>	16

1. Tag

Einleitung

Ziel dieses Seminars ist es, eine Reihe von Verfahren aus der **Rational- Emotiven Therapie**, dem **NLP**, der **klinischen Hypnose**, der **Systemischen Therapie** und **Aufstellungsarbeit** kennen zu lernen, die es erlauben, latente Blockaden ökologisch aufzulösen indem sie in organischer Weise Glaubenssätze verändern! Die einzelnen Seminarinhalte sind folgende:

Themen im Seminar

- **Konzept und Struktur von Glaubenssätzen**
- **Interventionen aus NLP, Hypno, EP (RET, Aufstellung) von**
 - **einfach bis komplex**
 - **vorwiegend sprachlich bis vorwiegend nonverbal**
- **Transformation von GS im Kontext der Therapie, Coaching, Beratung**

Abb. 1:
✘ Themen im Seminar

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind in sprachlicher Form Generalisierungen über uns und die Welt, die das widerspiegeln, was wir für „objektive Realität“ halten. Sie steuern (meistens unbewusst) unsere Gefühle und unser Handeln und damit unseren Entwicklungsprozess.

„Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen oder erfreuen, sondern ihre dogmatische Sicht von den Dingen.“

Epiklet

Abb. 2:
✘ Einleitungs-
zitat

Glaubenssätze kann man sich vorstellen als so etwas wie Instanzen, die uns einerseits strukturiertes Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ermöglichen im Chaos der auf uns einströmenden Informationen und andererseits so etwas darstellen wie unsichtbare Schranken, die unsere Wahrnehmung und unser Denken begrenzen. Da sie **internalisiert** sind, erweisen sie sich als sehr stabil und **scheinen** daher **sehr massiv zu regulieren, wie wir die Welt wahrnehmen!**

Auch in der therapeutischen Arbeit sind oft unbewusste Glaubenssätze im Spiel, die einen möglichen Veränderungsprozess mitunter sehr schwierig gestalten können. Häufig erweisen sich einschränkende Glaubenssätze als eindeutiges Hindernis im Zusammenhang mit dem Erreichen bestimmter Zielvorstellungen.

Eigene Glaubenssätze und Überzeugungen

Jeder Mensch hat viele Überzeugungen und Haltungen internalisiert, meist ohne dass es ihm bewusst ist. Hierbei lassen sich **Werte** (in Form von Substantiven, wie z.B. „Freiheit“, „Liebe“) unterscheiden von **einschränkenden Glaubenssätzen** auf der einen (wie z.B. „Ich bin

ein Flop der Natur“) sowie **öffnenden Glaubenssätzen** (wie z.B. „Ich bin ein Geschenk der Natur“) auf der anderen Seite.

Eine Ahnung davon, wie stark eine innere Einstellung die eigene Wahrnehmung sowie das Denken, Fühlen oder Handeln prägt, bekommen die Seminarteilnehmer, als sie bei einer kurzen gegenseitigen „experimentellen Begrüßung“ ihre innere Haltung bewusst wahrnehmen und verändern sollen:

Experimentelle Begrüßung

Haltung, Einstellung, z.B.

- **Ich bin ein Geschenk der Natur,...**
- **...fantastische Menschen hier,...**
- **Ich freue mich aufs Lernen, Begegnungen**
- **Oder irgendwie anderes...**

Abb. 3:

- ✘ **Experimentelle Begrüßung**

In einer kurzen Reflexion werden die Seminarteilnehmer unter Verweis auf das Skript dazu angeregt, sich eigener (möglicherweise einschränkender) Glaubenssätze bewusst zu werden und hierzu mögliche eigene Ziele zu formulieren. Diese werden anschließend im Plenum zusammengetragen.

Beispiele für GS vom 1. Tag

- **Ich muss alles alleine schaffen!**
- **Ich muss immer alles dafür tun, dass es andern gut geht!**
- **Ich darf nicht besser sein als meine Eltern!**
- **Ohne Arbeit bin ich nichts wert!**
- **Ich muss immer die Verantwortung übernehmen!**

Abb. 5:

- ✘ **Beispiele für GS vom 1. Tag**

Anschließend finden sich die Teilnehmer in 4erGruppen zusammen, um gemeinsam folgende Fragen zu diskutieren:

Eingangs Fragen

- 1. Vorstellung**
- 2. Verständnis von Glaubenssätzen**
- 3. Therapeutische Vorerfahrungen**

Abb. 6:

- ✘ **Eingangs-Fragen**

Konzept und Struktur von Glaubenssätzen

Das Wissen um die Gestaltung von Glaubenssätzen kann den therapeutischen Veränderungsprozess stark beeinflussen. Mit ein wenig Schulung kann man die typischen Sprachmuster von Glaubenssätzen heraushören und sie dann leicht identifizieren.

Wenn wir von Glaubenssätzen reden, dann reden wir zunächst immer von eindeutig formulierbaren Sätzen!

Für die Seminararbeit bietet es sich zunächst an, folgende drei Klassen von Glaubenssätzen zu unterscheiden (Verweis auf SP S.3):

1. **Glaubenssätze im Sinne sozialer Regeln**, bei denen sich zumeist Generalisierungen und Modalworte finden! (Bsp.: „Man darf nie X“)
2. **Kern-Glaubenssätze** in Form einer **komplexen Äquivalenz** (X=Y) oder einer **Ursache-Wirkungs-Konstruktion** (X bewirkt Y), gekennzeichnet durch Nominalisierungen und unspezifische Worte. (Bsp. „Alle Juden sind Verbrecher!“)
3. **Glaubenssätze über die eigene Person**, die nicht grammatikalisch, sondern durch den Gegenstand festgelegt sind. (Bsp.: „Ich bin ein Raucher!“)

Wolfgang: „Die Etablierung von Glaubenssätzen steht in enger Wechselwirkung zu bestimmten Lernprozessen. Jemand, der Fahrradfahren lernt, kann beispielsweise immer darauf achten, wann ihm etwas gelingt oder er achtet vor allem darauf, wann er hinfällt. Das hat alles etwas mit Glaubenssätzen zu tun.“

Im sprachlichen Modell des NLP werden so genannte **Kernglaubenssätze** von **Oberflächenglaubenssätzen** unterschieden:

Sprachliches Modell GS (NLP)	
Kernglaubenssatz	Oberflächen-GS
Beispiele: „Politiker sind blöd!“ Krebs ist tödlich!	Beispiele: „Ich muss immer alles machen!“ „Man muss höflich sein!“ „Nie kann ich etwas erreichen!“
Äquivalenz X=Y	Typische Worte: Modalworte: können, .. Generalisierungen: nie, ...
Ursache-Wirkung X → Y	

★ **Meta Flip Sprachliches Modell GS (NLP)**

Kernglaubenssätze helfen uns, unsere Erfahrungen in dieser Welt grundlegend zu strukturieren, indem sie durch **Gleichsetzung von zwei gleich großen Chunks** etwas erklären. Kern-Glaubenssätze sind in der Regel nicht leicht zu entdecken, und die dazugehörige Repräsentation meist noch schwerer bewusst zu machen.

Folgende Fragen können bei der Identifizierung helfen:

1. Warum ist Ihnen das wichtig? Warum machen Sie das?
2. Welche Folgen wird das haben?

3. Was bedeutet das für Sie, was ist die tiefere Bedeutung?

Wird ein Kern-Glaubenssatz jedoch identifiziert, gibt es meistens eine intensive Körperreaktion auf Seiten des Klienten!

Oberflächenglaubenssätze stehen in engem **Zusammenhang mit sozialen Regeln** und haben auf der sprachlichen Ebene viel zu tun mit **Generalisierungen und Modalworten**.

(Wolfgang: „Sobald ich eine soziale Regeln verinnerliche und so lebe, dass sie mich einschränkt, habe ich es mit einem einschränkenden GS zu tun!“)

Veränderung von Glaubenssystemen

Es gibt im Bereich der modernen Kurzzeiththerapien eine Reihe von Verfahren, die sich mit der Veränderung von Glaubenssätzen beschäftigen. Das eigentliche Prinzip der therapeutischen Arbeit besteht darin, **einschränkende Glaubenssätze zu differenzieren**, um hierdurch mehr Wahlmöglichkeiten zu schaffen. (Wolfgang: „Glaubenssätze, die etwas ermöglichen, eröffnen einen inneren Motor.“) Man beschäftigt sich also stets mit folgenden „Kernfragen“:

1. Was schränkt den jeweiligen Menschen ein?
2. Was schafft mehr Möglichkeiten?

Die Idee, das Wissen um die Gestaltung des GS auszunutzen beschleunigt oft die Therapie. Es gibt sehr viele Einstiegspunkte, um mit dieser Arbeit anzufangen

In der Arbeit mit Glaubenssätzen ist es zunächst einmal wichtig, sich folgender Dinge bewusst zu sein:

- Glaubenssätze haben eine **Geschichte** und einen Ursprung!
- Glaubenssätze sind nicht die ganze Zeit präsent, sondern meist **an einen bestimmten Kontext gebunden!**
- Glaubenssätze sind zu verstehen als ein **komplexes System** aus sich gegenseitig stützenden oder miteinander konfligierenden Elementen!
- Glaubenssätze erfüllen oft eine wichtige **Funktion im sozialen System!**
- Glaubenssätze sind meist sehr stabil, weil sie **internalisiert** sind!
- Glaubenssätze sind in der Hartnäckigkeit **unterschiedlich tief!**

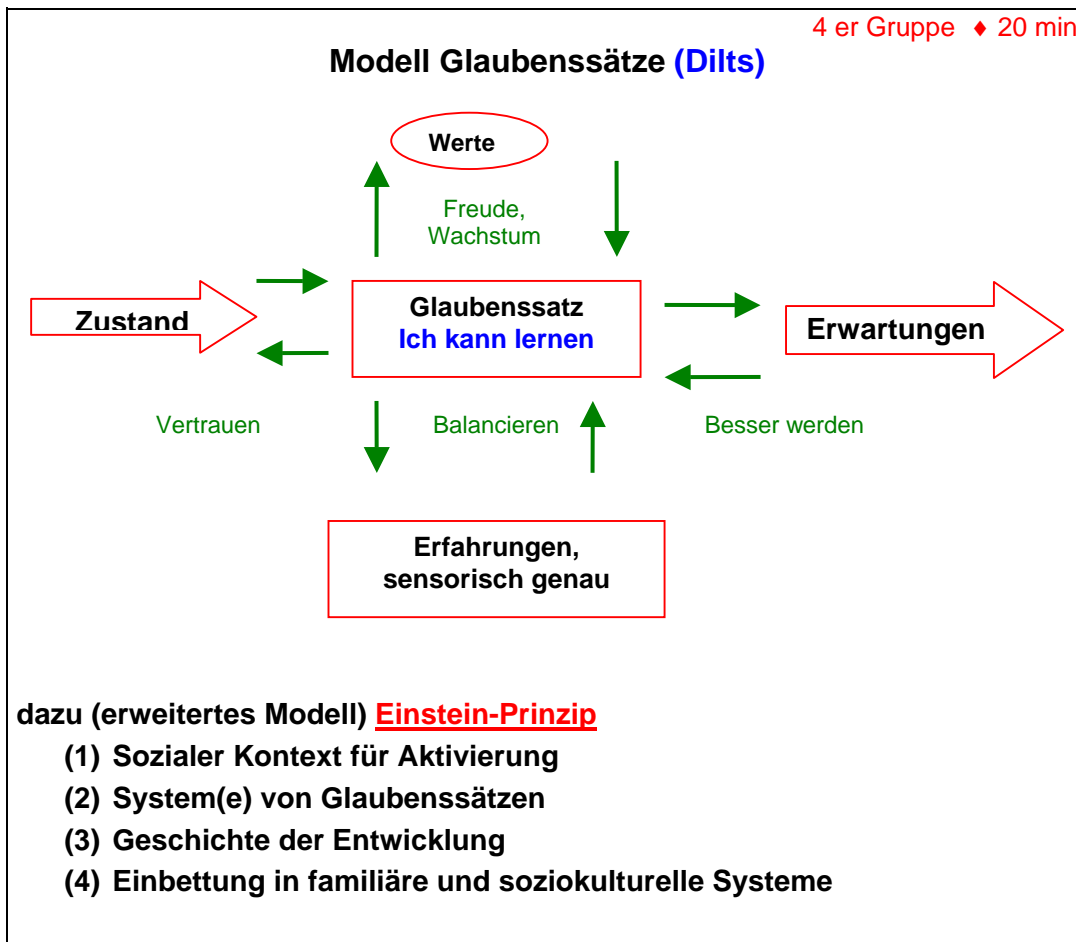
Wolfgang: „GS sitzen im Körper und nicht im Kopf. Sie müssen im Körper vorhanden sein, um als repräsentativ zu gelten!“

Die drei zentralen Themen im Zusammenhang mit einschränkenden Glaubenssätzen sind folgende:

Zentrale Themen von <u>e-GS</u>
<ul style="list-style-type: none">- Wertlosigkeit- Hilflosigkeit- Hoffnungslosigkeit

Abb. 7:

Zentrale Themen von einschränkenden Glaubenssätzen



Meta Flip

- ✘ Modell Glaubenssätze nach R. Dilts

Das angeführte „**Einstein Prinzip**“ folgt der Maxime:

„Ein (Erklärungs-) Modell ist dann gut, wenn es so komplex wie nötig und dabei stets so einfach wie möglich einen bestimmten Sachverhalt erläutert!“

Wolfgang: „Wenn etwas einfach geht, dann mach es einfach! Wenn es komplex ist, dann mach es komplex!“

Sprachliche Interventionsstrategien

Eine **einfache Möglichkeit der Glaubenssatzveränderung** ist durch sprachliche Intervention gegeben!

Wolfgang: „Dadurch, dass wir die Sprache ändern, ändern wir gleichzeitig auch unseren inneren Erlebenszustand! Wir nutzen also die Worte, um unseren Zustand zu verändern. Dabei ist es bemerkenswert wie schnell hierbei Veränderungen auf der Prozessebene erreicht werden.“

Die Kernfrage der Gesprächsgestaltung ist folgende: „Was genau meinen Sie mit dem, was Sie sagen?“ Optimal ist es, wenn am Ende des Gespräches aus einem zunächst einschränkenden Glaubenssatz ein öffnender Glaubenssatz formuliert wird!

Vereinfacht lassen sich hierbei 5 Kategorien zur Interviewgestaltung nutzen:

1. NOMINALISIERUNGEN
2. UNSPEZIFISCHE WORTE

3. UNVOLLSTÄNDIGE VERGLEICHE
4. GENERALISIERUNGEN
5. MODALWORTE

Demonstration mit Gertrud

Beispiel Demo Gerti

„Ich muss (...) alles dafür tun, dass es anderen gut geht!“

- Modalworte
- Generalisierungen
- Unspezifische Wort

„Ich kann ganz viel dafür tun, dass es denen, die ich liebe, gut geht!“

Abb. 8:

✘ Beispiel Demo Gerti

In anschließender Übungsrunde können die Seminarteilnehmern das Interventionsprinzip selbst ausprobieren! Dafür wird von Wolfgang zunächst noch einmal kurz der Rahmen für die Übungsgruppenarbeit erklärt:

Übungsgruppen-Ablauf

1. Einverständnis: wie geht die Übung?
2. Rollenverteilung, ev. Kooperation, Co-Therapie
3. Zeit für Ablauf im vorgegebenen Zeitrahmen
4. ÜBUNG
5. auswerten Feedback

Abb. 9:

✘ Hinweise zum Übungsgruppen-Ablauf

Übung: Satz formulieren

- 1) e-GS (1.Version)
- 2) überprüfen durch Nachspüren (pass Version)
- 3) transformieren:
 - Modalworte
 - Generalisierungen
- 4) ev. vertiefen, durchphantasieren
 - unspezifische Worte
- 5) Test: pass. Version
- 6) aktuelle Version (ö-GS)

Prinzip: umformulieren ← → spüren

Abb. 10:

✘ Übung zur sprachlichen Intervention

<u>Weitere sprachliche Strategien</u>	
(1) Meta Modell fragen	
(2) „Reframings ohne Ende“	
Prinzip:	in passenden kleinen Schritten umformulieren lassen ← → nachspüren lassen

Abb. 11:

✦ weitere sprachliche Strategien

Demonstration mit Wolfgang
(GS: „Ich bin meiner Arbeit müde.“)

Nach einer kurzen Kaffeepause wird von Wolfgang am Nachmittag des 1. Tages in die hypnotherapeutische Arbeit zum Umgang mit einschränkenden Glaubenssystemen eingeführt:

Kommunikation mit dem Unbewussten

Eine große Interventionslinie in der Auseinandersetzung mit einschränkenden Glaubenssätzen ist die sprachliche Kommunikation mit dem Unbewussten. Die Stärke dieses Modells liegt in der **Beziehungsarbeit zwischen dem Klienten und seinem Unbewussten**. Die Idee hierbei ist, dass es so etwas gibt wie eine gute, weise innere Instanz, die über sehr viel mehr an Wissen verfügt, als es dem Bewusstsein zugänglich ist.

Wolfgang: *„Die Voraussetzung für diese Art von Arbeit ist, dass der Klient mit dem Unbewussten kommunizieren kann.
Ziel dieser Arbeit ist es, Kontakt zu einer inneren Instanz herzustellen. Wenn ich Kontakt zu dieser inneren Instanz habe, dann kann ich daraus etwas machen wie einen inneren Helfer, den ich immer dann fragen kann, wenn ich Hilfe brauche!“*

Grundannahme:

Die Weisheit des Unbewussten ist viel größer als bewusste Kompetenzen!

Wolfgang: *„Es gibt keine klare Idee was das UB ist. Dadurch gibt es viele Umschreibungen. Gerade weil es nicht definiert ist kann man so unglaublich viel damit machen und es als wichtige Quelle nutzen, um eigene Potentiale gewinnbringend zu erweitern..“*

Kommunikation mit UNB

strukturgleich mit:

innerer Heiler, Gespräch mit Verstorbenen, Engel, Gott, Baum,...

3 Formen:

- ideomotorisch (Signale)
- über Bilder
- Gespräch

2 Varianten:

- real time (wie menschliches Gespräch)
- zeitverzögert (wie Briefe schreiben)

Das UNB als weise, gut-meinende, liebevolle Instanz

Abb. 12:

- ✘ Kommunikation mit UNB

Wolfgang: „Die Voraussetzung für diese Art von Arbeit ist, dass der Klient mit dem Unbewussten kommunizieren kann. Ziel dieser Arbeit ist es, Kontakt zu einer inneren Instanz herzustellen. Wenn ich Kontakt zu dieser inneren Instanz habe, dann kann ich daraus etwas machen wie einen inneren Helfer, den ich immer dann fragen kann, wenn ich Hilfe brauche!“

Die **Veränderungsarbeit** findet hierbei einzig und **allein in der Innenwelt des Klienten** statt.

GS Arbeit mit UNB

1. GS formulieren
2. Ist das UNB bereit, zu helfen
3. Wird noch eine Ressource gebraucht?
4. Ist der GS angemessen formuliert?
5. **3 Alternativen**
 - a. „Muss der Klient noch etwas verstehen, bevor Änderung möglich ist?“
 - b. „Wie soll der GS transformiert werden?“
 - c. „Kann das UNB den GS jetzt transformieren?“
6. **Transformation des GS**

Abb. 13:

- ✘ Hinweise zum Übungsgruppen-Ablauf

Wolfgang: „Im besten Falle wird am Ende der gemeinsamen Arbeit ein öffnender Glaubenssatz formuliert. In dem Augenblick wo sich etwas öffnet habe ich neue Möglichkeiten.“

2. Tag

Nach einer kurzen Reflektion des gestrigen Tages wird der Plan für den 2. Seminartag vorgestellt:

Rückblick auf 1. Tag

- **Definition 2 Arten von GS**
- **Prinzip: Formulieren GS - nachspüren- neu formulieren**
- **Sprachliche Intervention für Oberflächen GS**
- **Prinzip: Therapeut „hört raus“ und formuliert GS vor**
- **Arbeit GS mit Hilfe des UNB**

Abb.14:

✘ Rückblick auf 1. Tag

Neben einer Vertiefung des bereits vorgestellten hypnotherapeutischen Konzeptes der Kommunikation mit dem Unbewussten geht es heute um die Arbeit mit Bodenankern.

Plan 2. Tag

(1) Hypno: Arbeit/Kommunikation mit dem UB

(2) NLP: Arbeit mit Bodenankern

- **Vorhandensein von GS**

Abb.15:

✘ Plan 2. Tag

Kommunikation UNB (1)

- **Idee, Konzept vermitteln und erfragen (Sprache des Klienten)**
- **Abkürzungs-Versuch: „Sprechen Sie Ihr UNB an!“**
- **Fähigkeit lernen: Rossi-Hände und Ideomotorik**

Abb. 16:

✘ Kommunikation UNB (1)

Wolfgang: *„Der einfachste und sicherste Weg, die Kommunikation mit dem Unbewussten aufzubauen ist die Kinästhetik. Das Signalisieren kann man beispielsweise dazu nutzen, um anschließend das Gespräch mit dem Unbewussten aufzubauen!
Dabei kann man alles nutzen was sich anbietet, um das Gespräch mit dem Unbewussten einzuüben.“*

Hilfreiche Fragen des Therapeuten an den Klienten zum Kommunikationsaufbau:

- Wärest Du daran interessiert, mit Deinen UB sprachlich zu kommunizieren?
- Könntest du das als Wunsch formulieren und an Dein UB richten?
- Kannst du dein UB bitten, jetzt mit Dir zu reden?

Kommunikation UNB (2)

- „Rossi“-Hände
- Signale erklären (und Charakter der Ideomotorik)
- Mögliche Test-Frage: „Möchte das UNB, dass Sie tiefer in Trance gehen?“
- evt. Erklärungen, dass
 - es Zeit brauchen kann
 - man der Meinung des Unbewussten nicht folgen muss
 - man jederzeit den Prozess beenden kann

Abb. 17:

✦ Kommunikation UNB (2)

Die Seminarteilnehmer werden dazu angeregt, in Zweiergruppen die Kommunikation mit dem Unbewussten entsprechend der Vorlage aufzunehmen unter folgender Fragestellung:

„Unbewusstes bist du bereit, mir zu zeigen, was ich in meinem Leben noch verwirklichen kann?“

Beispiele für Glaubenssatzveränderungen aus der Seminargruppe nach hypnotherapeutischer Intervention:

Alter Glaubenssatz

Für die Dinge die mir wichtig sind bin ich nicht gut genug!

Ich erreiche meine Ziele nie!

Ich muss immer freundlich und hilfsbereit sein

Ich bin unsportlich! Ich bin faul!

Ich bin unintelligent!

Egal was ich tue, es ist nie genug!

Neuer Glaubenssatz

Es ist wichtig, meine Berufung zu leben! Ich bin gut!

Ich soll mich meiner Kreativität hingeben!

Ich darf so sein wie ich bin!

Der GS hat sich nicht verändert, aber das Gefühl hierzu ist freier geworden!

Ich kann begreifen zu entscheiden was ich begreifen möchte!

Für heute war es genug!



Am Nachmittag des 2. Tages erfolgt durch Wolfgang die Einführung in verschiedene Interventionslinien aus dem NLP:

Arbeit mit Bodenankern

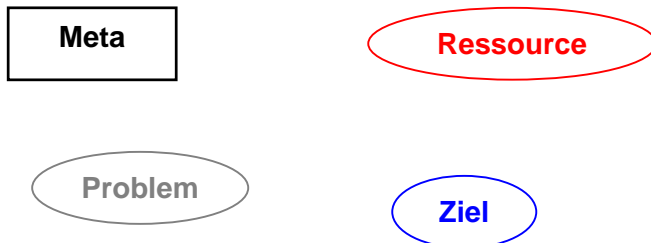
Wolfgang: *„Das NLP bietet sehr viel Handwerkszeug und Methoden, mit denen man Dinge verändern kann.“*

Die Voraussetzung für diese Arbeit ist, dass der Patient verschiedene Wahrnehmungspositionen einnehmen kann und darin geschult ist, Perspektivwechsel vorzunehmen.

Arbeit mit Bodenankern (typisches NLP-Setting)

Idee:

Zustände sortiert im Raum verankern für Veränderungsarbeit



Meta Flip
✘ Arbeit mit Bodenankern

Arbeit mit Bodenankern

Notwendige Fähigkeiten:

- Zustand aufrecht erhalten
- Rein- und rausgehen

strukturgleich mit:

- Hineinversetzen
- Perspektivwechsel vornehmen
- Hinspüren

Abb. 18:

✘ Arbeit mit Bodenankern

Demonstration mit Janet

(GS: „Ich muss immer erst alles andere fertig machen, bevor ich mich meinen eigenen Sachen zuwenden kann!“)

Wolfgang: „Wenn man es mit schwierigen Situationen zu tun hat, ist es das Ziel, gleich in diese Situation hineinzugehen und es dem Klienten dabei beizubringen, sich zu distanzieren! Es erfolgt ein ständiger Wechsel von reingehen in die Situation und wieder rausgehen.“

Ablauf

1. Festlegen der **Meta-Position**! Hier wird der Glaubenssatz exploriert!
2. Im nächsten Schritt wird der **Bodenanker für die Problemsituation** im Raum etabliert! Assoziation in die Problemsituation! (= 1. Position)
3. **Ressourcenposition** wird als **Bodenanker** etabliert (hier in Form eines Mentors). Auch sie wird assoziativ erlebt! (= 2. Position)
4. Aus der Position des Mentors wird die Problemsituation dissoziiert betrachtet unter der Fragestellung: „Was braucht der Mensch in Position 1, um mit dem Prob-

lemzustand besser zurecht zu kommen?"

5. Diese Botschaft wird als Aussage dem Menschen in der Problemsituation vermittelt!
Wolfgang: *„Dieser Schritt ist die entscheidende Intervention! Was Immer an Intervention auftritt, ist Teil des Lösungsprozesses!“*
6. Der Klient geht nun abermals in die Position 1 und beobachtet was sich im individuellen Erleben verändert, wenn er die Botschaft des Mentors empfängt.
7. Auf der Metaposition wird der Veränderungsprozess überprüft!

Mentoren Modell

Wolfgang: *„Ein Mentor ist jemand, der einen unterstützt ohne dabei eine eigene Absicht zu haben. Dabei ist es egal, ob es sich um eine reale Person handelt oder um eine fiktive Gestalt. Entscheidend ist nur, dass seine Unterstützung immer uneigennützig ist!“*

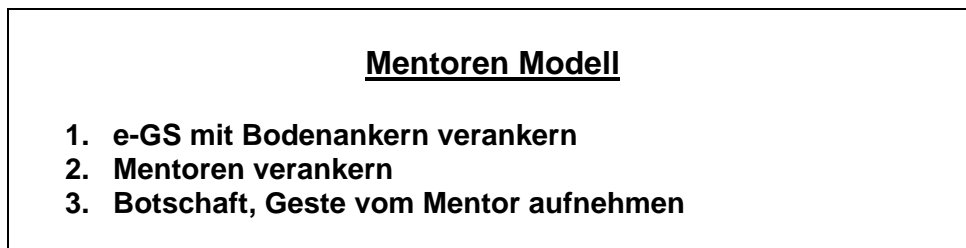


Abb. 19:

✘ **Mentoren-Modell**

Nach dieser Einführung in Konzepte aus dem neurolinguistischen Programmieren wird von Wolfgang ein weiterer Bereich kurzzeittherapeutischer Intervention im Umgang mit einschränkenden Glaubenssystemen vorgestellt:

Ansatz der Energetischen Psychotherapie

Energetische Trauma- und Psychotherapie fokussiert auf das menschliche Bioenergie-System und seine Beziehung zu Gefühlen, Kognitionen, Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern. Man geht davon aus, dass die **Aktivierung unbewusster Bio-Energie-Felder** zu schnell wirksamen Veränderungen und Selbstheilungsprozessen führt.

Die Grundidee hierbei ist, durch **Klopfen bestimmter Meridianpunkte** den inneren Zustand zu verändern und so das **Stresslevel in Bezug auf ein bestimmtes Problem** zu **reduzieren**. Dabei ist der Inhalt des Problems für die therapeutische Veränderungsarbeit nicht relevant.

Wolfgang: *„Entscheidend ist einzig der Zustand. Man fragt nur nach Stress, denn er hat etwas damit zu tun, dass im Meridiansystem die Energie nicht richtig fließt! Daher möchte man das Stresslevel reduzieren! Wenn der Stress abgenommen hat, dann hat man wieder mehr Möglichkeiten.“*

Die therapeutische Intervention folgt hierbei immer einem festgelegten Ablauf:

Energetische Psychotherapie

1. Stress identifizieren
2. Skalenwert 0-10
3. Klopfen: S → UN → UL → B
4. Entstressung – Abschluss

Handkante klopfen: „Ich liebe mich mit all meinen Begrenzungen, auch mit diesem Problem!“

Abb. 20:

✘ Energetische Psychotherapie

Demonstration mit Horst

(GS: „Ich blockiere mich immer selbst auf meinem Weg zum Erfolg!“)

Wolfgang: „Die Arbeit aus dem Bereich der energetischen Psychotherapie lässt sich sehr gut mit hypnotherapeutischen Interventionstechniken wie der Kommunikation mit dem Unbewussten kombinieren.“

Übungen EP

- (1) GS entstressen, Einfach-Version
- (2) GS entstressen und 'Sicherheit' (Überzeugung) „reinklopfen“
- (3) einen GS aus Alignment „reinklopfen“
- (4) UNB fragen, wo (von den 17 Punkten) am besten klopfen
- (5) UNB bitten, den Stresszustand zu „balancieren“

Abb. 21:

✘ Übungen EP

Mit einer kurzen Abschlusstrance werden die Seminarteilnehmer in den Abend des 2. Tages entlassen.

3. Tag

Der 3. Tag beginnt zunächst mit einem kurzen Rückblick auf die Arbeit von gestern.

Rückmeldungen / Fragen aus der Seminargruppe zur bisherigen Arbeit::

Wie stabil sind die Veränderungen?

Wolfgang: „Generell ist das eine Frage an jede Therapieschule, denn jede Therapie muss sich draußen bewähren. Ich bin davon überzeugt, dass wir durch unsere Arbeit neue Zustände induzieren, die sich in einem begrenzten Rahmen zunächst einmal stabil halten. Natürlich muss man diesen Rahmen immer wieder neu prüfen.“

Ziel am Ende des dritten Kurstages soll es für die Seminarteilnehmer sein, den Prometheus-Prozess als tiefgreifende Veränderung von Glaubenssystemen kennen zu lernen. Die entscheidende Arbeitsgrundlage hierfür bildet die Arbeit mit neurologischen Ebenen:

Neurologische Ebenen- Aligement-Exercise

Im sog. „Aligement-Exercise“ es um die genaue Exploration einer ressourcervollen Situation unter Berücksichtigung bestimmter Betrachtungsaspekte in ständigem Wechselspiel zwischen assoziativem Erleben und dissoziierter Betrachtung der Situation.

Wolfgang: *„Prinzipiell sind in jedem Moment in unserem Leben alle neurologischen Ebenen simultan präsent. In dieser Übung geht es darum, in einer gezielten und ressourcervollen Situation die einzelnen Ebenen voneinander zu trennen, um sie anschließend besonders intensiv simultan erfahrbar zu machen. Auf diese Art und Weise findet man ganz viel was potentiell angelegt ist in unseren Erfahrungen. Dabei geht es immer um einen ganz bestimmten Moment und nicht um eine längere Situation. Dieser Moment wird dann exploriert.“*

<u>Neurologische Ebenen (Dilts)</u>	
Spiritualität:	„Ich gehöre zu...“
Identität	„Ich bin wie...“
GS	„Ich bin überzeugt...“
Fähigkeiten	„Ich kann...“
Verhalten	„Ich tue...“
Umwelt	„Es ist...“
Aligement	

Abb. 24:

✦ **Modell der neurologischen Ebenen**

Wolfgang: *„Letzten Endes sucht man nach einer Identitäts- oder Spiritualitätsaussage, die kontextübergreifend Gültigkeit besitzt..“*

Demo mit Sabine

Therapeutisch hilfreiche Frage in der Prozessbegleitung:

- Wo bist Du in diesem besonderen Erlebensmoment (VAKOG abfragen)?
- Was tust du in diesem Moment was typisch ist für diesen Moment?
- Welche deiner Fähigkeiten nutzt du, um diesen Moment so zu erleben?
- Was ist in diesem speziellen Moment dein Glaubenssatz? → Wo spürst du ihn am meisten?
- Wer bist du in diesem Moment? Findest Du eine Metapher oder ein Symbol was dein in diesem Moment vorhandenes Potential beschreibt?
-

Wolfgang: *„Je öfter man das macht, desto mehr kann man sich darauf fokussieren.“*

Prometheus Prozess

Dieses Modell geht aufbauend auf der Basis der Neurologischen Ebenen von der Erfahrung aus, dass viele Rollenzuschreibungen wie eine „falsche Identität“ verinnerlicht werden. Zu dieser „falschen Identität“ gehören ein ganzes Set von Überzeugungen und automatisierten Verhaltensweisen.

Wolfgang: *„Sobald ich eine einschränkende soziale Rolle emotional verinnerliche, habe ich es mit einem einschränkenden Glaubenssatz zu tun.“*

Im Kontrast dazu ist die „wahre Identität“ geprägt von Erfahrungen wie Freiheit, Kraft, Toleranz und Liebe:

Wolfgang: *„Bei jedem von uns gibt es einen Zustand, wo er über alle Potentiale verfügt. Es ist ein Zustand mit viel Energie und Lebenskraft. Wenn wir ihn in einer ganz bestimmten Art und Weise nutzen, dann können wir damit eine ganze Menge erreichen.“*

Beispiele für Glaubenssätze der Seminarteilnehmer im Zustand der „wahren Identität“:

- *„Wenn ich in diesem Zustand bin, bin ich wie der Wind.“*
- *„Ich bin ein großes Strahlen!“*
- *„Ich bin im Fluss!“*
- *„Ich bin ein Energiebündel!“*

Der in der „wahren Identität“ explorierte Erlebenszustand kann in generativer Weise zur Transformation der „falschen Identität“ genutzt werden.

Ablauf

Es wird grundsätzlich mit 3 Bodenpositionen gearbeitet:

1. Etablierung der Meta-Position
2. Etablierung der „wahren Identität“ als 1. Bodenposition!
Assoziation in diese Bodenposition!
3. Etablierung der „falschen Identität“ als 2. Bodenposition!
Assoziation in diese Bodenposition!
4. Betrachtung der „falschen Identität“ von Meta aus: Was hat jene Position Gutes ermöglicht?
5. Ausgehend von dem Bodenanker der „wahren Identität“ werden der „falschen Identität“ die 2 Transformationsbotschaften vermittelt!
6. Beobachtung des Transformationsprozesses!
7. Integration der Veränderung auf dem Bodenanker der „falschen Identität“!

Es erfolgen 2 Demonstrationen zum Prometheus Prozess:
Demo mit Maria

Alter Glaubenssatz

„Wer früh aufsteht und sein Brot verzehrt. Wer spät aufsteht, den Gott ernährt.“ → „Wenn ich nicht für mich selbst Sorge, dann bin ich existentiell bedroht.“



Neuer Glaubenssatz

„Ich bin frei, mein Leben zu verwirklichen und zu gestalten.“

Demo mit Sabine:

Alter Glaubenssatz

„Ich erlebe einen extremen Zwang, mich um andere Personen kümmern zu müssen. Besonders handelt es sich dabei um Personen die ich liebe.“



Neuer Glaubenssatz

„Ich bin frei, mein Leben zu verwirklichen und zu gestalten.“

Rückmeldungen der Seminarteilnehmer:

„Ich fand das Modell sehr eingänglich und wünsche mir, dass wir das, was in der Arbeit ansteht festigen!“

„Es war sehr interessant, zu beobachten, dass es viele Zustände gibt im Leben, die alle ihre Berechtigung haben! Jeder kann für sich schauen, wie er sich erleben möchte!“

Nach dieser Einführung in den Prometheus-Prozess erfolgt nun die Arbeit in Kleingruppen:

Übung Prometheus

- I. Testen, ob Identitätszustand ausreichend, sonst: vorweg mit Teil-Alignment bis Identität
- II. Prometheus, Variation: reingehen in „falsche Identität“ oder von außen
- III. Zusatz Elemente
 - 3 fach Reframing zur „Würdigung
 - beide Identitäten als „Begleiter“ zum Reden, zur Unterstützung neben/hinter, als Mentoren

Abb. 25:

✘ Übung Prometheus