volate
your journey far beyond

Das Glaubenssystem-Modell

Das Modell zur Exploration unserer Glaubenssysteme stammt von amerikanischen Psychologen Albert Ellis. Es hilft dir, deine Gedanken und Gefühle zu sortieren und darunterliegende Mechanismen und Glaubenssätze offenzulegen.

Ich setze es in der Arbeit gerne ein, um Drama-Situationen zu entschlüsseln, die typisch für das Leben unterhalb der Glasdecke sind. Und sie in einer zweiten Runde mit einer positiven perspektive, in der wir uns selbst empowern, zu überschreiben.

Dann kannst du dir mit der negativen Schleife klar machen, welche Dramagedanken und Gefühle du hast. Und wie diese deine Interaktion mit der Welt prägen. Im zweiten Schritt überlegt du dann, mit welchem Handeln du ein positives Ergebnis erreichst..

Das Modell setzt sich aus fünf Komponenten zusammen: Situation, Gedanken, Gefühle, Handlungen und Resultate.

Die Grundannahme ist, dass die Situation, in der wir uns befinden, Gedanken und Gefühle auslöst, die wiederum unsere Handlungen steuern, die dann bestimmte Resultate hervorbringen.

- **Situation**. Die Situation sind spezifische, neutrale Tatsachen, über die sich alle einig sind, die quasi gefilmt werden können. Zum Beispiel: *""Ich habe ein Ticket für die nächste Bits&Pretzls."* Situationen sind nie positiv oder negativ. Das sind die Gedanken, die wir dazu haben.
- **Gedanken** sind deine Bewertung der Situation. Sie können positiv oder negativ sein. So kannst du denken: *"Ich bin introvertiert und hasse Konferenzen."* oder aber auch „*Ich liebe Konferenzen, da treffe ich inspirierende Menschen.“* Deine Gedanken können dich manchmal erschrecken - sei gnädig mit dir. Das tolle an Gedanken ist: Du kannst sie neu denken.
- **Gefühle**: Unsere Gedanken lösen Gefühle aus. *"Ich bin introvertiert und hasse Konferenzen."* wird wahrscheinlich ein Gefühl der Angst, Panik und Einsamkeit auslösen. „*Ich liebe Konferenzen, da treffe ich inspirierende Menschen.“* ein Gefühl der Vorfreude, Begeisterung und Verbundenheit. Versuche, die Gefühle, die deine Gedanken auslösen, mit 2-3 Worten zu beschreiben. Nimm dir Zeit, deine Gefühle zu verstehen, versuche eine eigene Sprache für sie zu finden.
- **Verhalten.** Dein Verhalten ist das, was du in Folge des Gefühls tust, nicht tust oder worauf du reagierst (z.B. Handlungen, Unterlassungen und Reaktionen).So kann das Gefühl der *Angst* dazu führen, dass du zwar hingehst, Gespräche aber nur mit viel innerem Druck führst oder sich sogar gleich in Vorträgen versteckst. Das Gefühl der *Vorfreude* hingegen kann dazu führen, dass dich schon vor der Konferenz mit Menschen connecten lässt, die du kennenlernen willst und Termine mit ihnen ausmachst.
- **Resultat**. Das Resultat ist das Ergebnis deines Handels oder Nicht-Handelns. Die Ergebnisse „beweisen“ deine Gedanken und machen diese auf Dauer zu Glaubenssätzen.

Wenn du unterhalb der Glasdecke bist, im **Drama**, gehst du typischerweise in die negative Schleife. Das Resultat der negativen Schleife könnte sein, dass du erschöpft bist und keine neuen Menschen kennengelernt hast. Diese Erfahrung ist dann der „Beweis“ für deinen Gedanken *"Ich bin introvertiert und hasse Konferenzen."*

Die positive Schleife bringt dich über die Glasdecke hinaus, ins **Empowerment**. Dann kann die gleiche Ursprungssituation auch ein komplett anders Resultat erzielen: Du bist super happy, denn du hast 10 neue Menschen kennengelernt und tolle Gespräche geführt. Auch diese Erfahrung kann zum Glaubenssatz werden: *„Ich bin in der Lage, neue Menschen kennenzulernen.“*

Hier noch mal die beiden Modelle im Vergleich:

	Unter der Glasdecke **Limitierend**	**Über der Glasdecke** **Förderlich**
Ereignis	"Ich habe ein Ticket für die nächste Bits&Pretzls."	
Gedanken	"Ich bin introvertiert und hasse Konferenzen."	„Ich liebe Konferenzen, da treffe ich inspirierende Menschen.“
Gefühle	Angst, Panik, Einsamkeit	Vorfreude, Begeisterung, Verbundenheit
Verhalten	Ich schwänze die Konferenz. Ich gehe hin und zwinge mich mühsam zu Gesprächen oder verstecke mich in Vorträgen.	Ich lasse mich schon vor der Konferenz mit Menschen connecten, die ich kennenlernen will und mache Termine mit ihnen aus.
Resultat	Ich bin erschöpft und habe keine neuen Menschen kennengelernt	Ich bin super happy, denn ich habe 10 neue Menschen kennengelernt und tolle Gespräche geführt.
Glaubenssatz	Ich bin unfähig, Kontakt mit anderen aufzunehmen.	Ich bin in der Lage, neue Menschen kennenzulernen.

Zum Abschluss des Modells schreibe ich noch gerne auf, welchen limitierenden oder förderlichen Glaubenssatz ich hinter diesem Modell identifiziere - damit verallgemeinere ich diese Erfahrung und gebe mir die Möglichkeit, eine positive Sicht auf ein ganzes Cluster von Situationen zu gewinnen.

Wie kannst du damit arbeiten?

Das Modell kannst du im täglichen Journaling nutzen oder aber zur Lösung ganz konkreter Probleme.

Am besten startest du mit einem Brainstorming aller Gedanken und Gefühle, die dir gerade durch den Kopf gehen. Ich stelle dazu einen Timer auf 5 Minuten und schreibe schnell alles runter.

Dann übertrage ich die Quintessenz des Brainstormings in ein erstes Modell.

Ich kann dabei allen 5 Ebenen anfangen: Bei der Situation, den Gedanken, Gefühlen, Aktionen oder Ergebnissen. Und dann den Rest des Modells explorieren:

- Welche Situationen löst diese Gedanken und Gefühle aus?
- Welche Gedanken lösen bestimmte Gefühle aus?
- In welcher Situation und Gefühlslage tue ich Dinge, die mich limitieren?
- Welche Resultate erlebe ich und was steht dahinter?
- ...

Zweiseitiges Modell: Negative Situation überschreiben.

Habe ich vor allem negative Gedanken, baue ich zwei Modelle.

Ich starte mit der Abbildung meiner negativen Denkschleifen - des Dramas, in dem ich mich gerade befinde. Allein schon das Niederschreiben hilft mir, zu verstehen, wie meine Gedanken, Gefühle und Aktionen zusammenhängen und mich unbewusst limitieren.

Wenn dieses erste Modell steht, entwickle ich ein alternatives, das Modell - mit dem ich das Leben jenseits der Glasdecke exploriere. Dabei starte ich immer von hinten:

- Was ist das Resultat, das ich eigentlich erzielen will?
- Wie müsste ich mich verhalten, damit dieses Resultat eintritt?
- Welche positiven Gefühle hätte, ich, wenn ich mich so verhalte?
- Welche Gedanken habe ich in dieser Stimmung zu mir und meiner Umwelt

Und wenn all das steht, überlege ich mir: Was wäre ein förderlicher Glaubenssatz, der dieses Denken und Verhalten dauerhaft möglich macht.

Natürlich reicht es nicht, ein neues Modell zu haben, es muss dann auch noch gelebt werden. Aber wenn du mal verstanden hast, wo du dich selbst blockiert und wie cool die Alternative sein kann, fällt es viel leichter, dein Handeln anzupassen.

Wenn du an deiner eigenen Transformation arbeitest, lohnt es sich, diese Arbeit im täglichen Journaling einzusetzen. Und dann sukzessive deine Gedanken und Gefühle anzupassen. Sei dabei gnädig mit dir. Auch beim besten Willen geht diese Transformation nur Schritt für Schritt.

Einseitiges Modell: Positive Bestärkung

Bei positiven Gedanken reicht die Aufstellung eines Modells. Es macht dir klar, was dich erfolgreich macht und hilft dir, diese Glaubenssätze bewusst weiter zu stärken.

Ich schätze diese Arbeit sehr, denn sie basiert auf dem Prinzip der radikalen Selbstverantwortung: Die Situation ist, was sie ist. Was sie mit mir macht, bestimme ich.

Vertiefung der Glaubenssätze

Den limitierenden Glaubenssatz, den du mit diesem Modell herausgearbeitet hast, kannst du in einer weiteren Runde noch weiter vertiefen.

Die Grundlage dieser Exploration ist die These, das auch die limitierenden Glaubenssätze einmal zu deinem Schutz entstanden sind. Die tiefe Erinnerung an diesen Schutz ist es auch, die diese Glaubenssysteme so mächtig und überzeugend machen.

Stelle dir dafür 3 Fragen:

Was bringt mir dieser limitierende Glaubenssatz? Wovor schützt er mich?

Mit dieser Frage gehst du der ursprünglichen Funktion des Glaubenssatzes nach. Dabei schaue ich auch tief in die Vergangenheit - was waren Situationen und Erfahrungen, in denen dieser Glaubenssatz mich davor bewahrt hat, eine Situation zu erleben, die mich über meine Kräfte hinaus überfordert hätte.

Bei meinem Glaubenssatz: Als ich 2 war, sind wir umgezogen. Alle Freunde und meine liebe Pflegemutter waren plötzlich weg. Ich musste von vorne anfangen. Ich kann mir vorstellen, dass so eine Situation für ein kleines Kind erst mal bedrohlich ist.

Mit dieser Reflektion, schätzen wir den Glaubenssatz dafür wert, was er für uns getan hat. Gleichzeitig sagen wir uns selbst: Es war in Ordnung, so zu denken. Hinter dem Glaubenssatz verbirgt sich keine Unfähigkeit.

Was verweigert mir dieser Glaubenssatz?

Mit dieser Exploration machen wir uns klar, wo uns dieser Glaubenssatz heute einschränkt. Wir lösen uns von der konkreten Problemsituation und schauen, wo dieser Glaubenssatz auch noch wirkt. Damit erkennen wir an, das hier ein Baustein der Glasdecke liegt, der uns darin behindert, unser volles Potenzial und unsere innere Freiheit zu erfahren.

Schreibe gerne eine lange Liste auf - je klarer du dir machst, was dir fehlt, desto leichter wird es dir fallen, diesen Glaubenssatz hinter dir zu lassen. Denn hier schaffst du ein starkes „Weg von“

Was ermöglicht mir der neue, positive Glaubenssatz?

Im dritten Schritt lässt du den „Glasbaustein“ hinter dir und gestaltest dein freies, selbstverantwortliches Handeln. Auch hier geht es darum, dich von der konkreten Situation, die du im Modell erkundet hast, zu lösen und zu erkunden, was noch alles möglich wird, wenn du es schaffst, eine neue Perspektive auf deine Selbstwirksamkeit zu bekommen.

Sei auch hier kreativ und finde möglichst viele neue Möglichkeiten - mit denen du ein kraftvolles und inspirierendes Hin zu schaffst.

Templates für die Arbeit

Gedankendownload

5 min Brainstorming: Welche Gedanken und Gefühle habe ich bei diesem Problem?

Glaubenssystem-Modell

	Drama Sicht - Limitierend	**Empower Sicht - Förderlich**
Ereignis		
Gedanken		
Gefühle		
Verhalten		
Resultat		
Glaubenssatz		

Die Drei Fragen

Was bringt mir dieser limitierende Glaubenssatz? Wovor schützt er mich?

Was verweigert mir dieser Glaubenssatz?

Was ermöglicht mir der neue, positive Glaubenssatz?