

## Vertiefende Arbeit mit Glaubenssätzen

### Die Sleight-of-Mouth-Patterns nach Robert Dilts

#### Kultur des Neuen Denkens Möglichkeiten das Denken zu irritieren Neue Elemente in die Gedanken einpflegen Gedankliche Beweglichkeit erhöhen

*Ein Patient hatte die Wahnvorstellung, eine Leiche zu sein und nahm deshalb keine Nahrung mehr zu sich. Sein Therapeut fragte ihn: "Bluten Leichen?"*

*Antwort: "Nein, natürlich nicht. Sie sind blutleer."*

*Der Therapeut begeistert: "Dann kann ich Dir beweisen, dass Du keine Leiche bist." Er sticht den Patienten in den Finger, aus dem auch gleich ein Tropfen Blut quillt.*

*Die Reaktion des Patienten mit erstauntem Gesicht: "Oh, Leichen bluten doch!" nach Abraham Maslow*

#### Die Arbeit mit Glaubenssätzen

*Ein Glaubenssatz ist eine Annahme mit einem Gefühl von Sicherheit! (Anthony Robbins)*

Glaubenssätze sind Lebensregeln, die Menschen für wahr halten.

Es sind Metamodellverletzungen und können Berechtigungen (Erlaubnis) aber auch Einschränkungen (Verbote) beinhalten. Sie sind oft nicht logisch her leitbar, sondern basieren auf der Verallgemeinerung subjektiver Erfahrung.

*Echte Glaubenssätze halten wir für so wahr, dass es schwer ist, sie als solche zu entdecken. („Es weiß doch jeder, dass...“).*

„Indianer weinen nicht.“

„Ich bin eine Frau, deshalb kann ich nicht gut Einparken.“

Glaubenssätze haben die Fähigkeit, sich selbst zu erhalten. Solange die Hauptaussage erhalten bleibt, sind sie sehr anpassungsfähig und, wie allgemein bekannt ist, „logischen Argumenten notorisch unzulänglich“.

Ich lade Euch ein, auf neue und spannende Art und Weise mit den Glaubenssätzen zu experimentieren, und ein Verständnis für den Umgang mit eigenen und fremden Grundüberzeugungen zu entwickeln.

## Die Sleight-of-Mouth-Patterns (SoMP) nach Robert Dilts

Sleight of Hand werden Taschenspielertricks genannt.

Es bezeichnet auch so etwas wie Geschicklichkeit, Fingerfertigkeit.

Es geht um die Magie der Worte und der Sprache, die unsere geistigen Modelle der Welt widerspiegeln – und die wir, wenn bewusst – genauso nutzen können um damit zu spielen und unsere Wirklichkeit selber positiv und ressourcenvoll zu gestalten.

**Sleight of Mouth Pattern** sind sprachliche Konstrukte zur Lockerung und Veränderung von Glaubenssätzen. Sie helfen dabei, hinderliche Aussagen in dienliche zu verwandeln.

Da Glaubenssätze sehr stabil sind gegenüber direktem Widerspruch („x stimmt nicht!“ - Antwort: „Doch!“), arbeiten die Sleight of Mouth subtiler, oft eingebettet in Fragen.

Sie eignen sich insbesondere im Einsatz bei "wenn-dann" (Ursache- Wirkung) und "x...bedeutet...y" (Komplexe Äquivalenz) Glaubenssätzen.

SoMP verneinen nicht einfach. Ähnlich wie im TaiChi oder Aikido in der Kampfkunst nehmen sie die Energie des Glaubenssatzes auf und leiten diese in eine andere Richtung.

**Somit sind die SoMP ein absolut geniales Handwerkszeug in Beratung und Coaching.**

### Vorbemerkung:

Sleight-of-Mouth-Patterns werden vor allem bei Glaubenssätzen genutzt, die folgende Meta-Modell-Verletzungen enthalten:

a) Ursache-Wirkung  $X \rightarrow Y$

b) Komplexe Äquivalenz  $X=Y$

Die Ausgangssätze (das erste Beispiel ist von Robert Dilts):

#### 1. Ursache-Wirkung

Krebs(X) verursacht Tod(Y).

Meine Arbeit läuft schlecht (X) – Ich bin deprimiert (Y).

#### 2. Komplexe Äquivalenz

Wenn sie mich besucht (X), bedeutet das, dass sie sich um mich kümmert (Y).

Du bist zu spät (X) - Dir liegt nichts an mir (Y)

Die Form des ersten Beispiels ist:

Auf (X) folgt notwendigerweise (Y), das heißt (X) verursacht Y.

Die Form des zweiten Beispiels ist:

(X) ist Evidenz für die Schlussfolgerung (Y).

1. Redefinieren/ Neudefinition
2. Konsequenz
3. Denkmodell/ Landkarte
4. Absicht (Intention)
5. "Chunk down" - spezifischer werden
6. "Chunk up" - allgemeinere Aussagen bilden
7. Gegenbeispiel
8. Ändern des Zieles (Another Outcome)
9. Analogie
10. Selbstanwendung
11. Hierarchie der Kriterien
12. Ändern des Kontextes (des "Rahmens")
13. Meta-Aussage (Meta Frame)
14. Realitätsstrategie

## Redefinieren/ Neudefinition

Ein Wort wird durch ein anderes mit ähnlicher Bedeutung ersetzt.

Es wird eine neue Aussage formuliert.

In dieser bekommt ein Teil des Satzes, entweder X oder Y, eine neue Bedeutung. Damit werden entweder mit X mehrere Möglichkeiten oder mit Y alternative Bedeutungen assoziiert.

### a) Die Ursache oder das Verhalten (die Evidenz) wird neu definiert:

Allgemeine Formel für X: Es ist nicht X, es ist ...

1) Es gibt viele Ursachen für eine Wirkung:

- Es ist nicht Krebs, der den Tod verursacht, es ist das Zusammenbrechen des Immunsystems.
- Ich bin nicht zu spät, ich bin nur aufgehalten worden.

2) Es gibt viele Möglichkeiten, eine Handlung zu interpretieren:

- Es ist nicht, dass sie dich besucht, es ist die Art, wie sie sich verhält, wenn sie dich besucht, die zeigt, ob sie sich um dich kümmert.
- Vielleicht bist Du nicht deprimiert, sondern nachdenklich.

### b) Die Wirkung oder das Kriterium (die Theorie) wird neu definiert

Allgemeine Formel für Y- Es ist nicht Y, es ist ...

- Krebs verursacht nicht den Tod, er löst möglicherweise mangelnden Lebenswillen aus - und das können auch Glaubenssätze wie dieser.
- Es ist nicht unbedingt ein echtes "Kümmern", wenn sie dich besucht, es kann auch Pflichtgefühl sein.

## Konsequenz

Häufig macht sich ein Sprecher die Konsequenzen seines Glaubenssatzes (wie wird er aufgrund seines Glaubenssatzes sich fühlen oder handeln, wie wird er andere behandeln) nicht bewusst.

Die Aufmerksamkeit des Sprechers wird also auf eine mögliche positive oder negative Konsequenz seines Glaubenssatzes gelenkt.

Dieses Sleight-of-Mouth-Pattern verändert nur den Inhalt, nicht die Struktur des Glaubenssatzes.

- Glaubenssätze wie dieser tendieren dazu, zu Sich-selbst-erfüllenden Prophezeiungen zu werden, denn die Leute hören auf, andere Optionen in Betracht zu ziehen.
- Ein solcher Glaubenssatz kann dazu führen, dass du von jedem, der dich mal besucht, auch annimmst, dass er sich um dich kümmert, und das kann zu bösen Überraschungen führen.
- Wenn ich nicht länger geblieben wäre, um es zu beenden, wären wir später unterbrochen worden.
- Vielleicht führt das ja dazu, über Deine Arbeit generell nachzudenken.

## Denkmodell/ Landkarte

Der Gs wird in einem anderen Denkmodell überprüft.

- Wo ich herkomme, nennen sie die paar Minuten Verspätung noch -Pünktlichkeit.
- In anderen Firmen nutzen Menschen solche Phasen, um sich in Ruhe zu besinnen und Kraft zu schöpfen.

## Absicht (Intention)

Dieses Muster lenkt die Aufmerksamkeit auf den Zweck, die positive Intention des Glaubenssatzes: die Motivation hinter dem Glaubenssatz. Dem Sprecher wird deutlich gemacht, welche Erfahrungen ihm ein solcher Glaubenssatz ermöglicht und welche nicht.

- Ich weiß, dass Sie sich vor falschen Hoffnungen schützen wollen, aber so hindern Sie sich daran, irgendeine Hoffnung zu empfinden.
- So erlaubst du dir nicht, herauszufinden, wer sich tatsächlich um dich sorgt
- Es war nicht meine Absicht, Dich zu missachten. Ich bin lediglich meinen Verpflichtungen nachgekommen.
- Vielleicht ist Dein Deprimiertsein ja ein Warnsignal.

## "Chunk down" - spezifischer werden

Eines der Elemente des Glaubenssatzes (X oder Y) wird auf detailliertere (spezifischere) Aussagen oder auf einen geringeren Abstraktionsgrad reduziert, also konkretisiert. Man findet aus der Menge der Referenzgegenstände, auf die sich die ursprüngliche Aussage bezieht, ein Detail, das spezifisch genug ist, um die Beziehung zwischen den beiden Elementen des Glaubenssatzes zu verändern.

a) Ein Beispiel für die Anwendung auf Y:

- Welchen Grad von Tod verursacht jede einzelne Krebszelle?
- Welcher der Momente, in denen sie dich besucht hatte, bedeutete das meiste Kümmern?

b) Ein Beispiel für die Anwendung auf X

- Wie viel Wertschätzung ist jede Sekunde wert?
- Welcher Teil Deiner Arbeit läuft schlecht?

## "Chunk up" - allgemeinere Aussagen bilden

Ein Element des Glaubenssatzes wird zu einer größeren Klasse generalisiert, so dass die Beziehung zwischen den einzelnen Elementen des Glaubenssatzes verändert wird. So werden die Zusammenhänge des G. relativiert.

- Verursacht eine Änderung in einem kleineren Teil des Systems automatisch eine Zerstörung des Ganzen?
- Wenn jemand nun jeden Tag käme und den ganzen Tag bliebe, würdest du dann annehmen, dass er sich um dich kümmert?
- Sind die Wesentlichen Aspekte unserer Beziehung lediglich eine Zeitfrage?
- Deine ganze Arbeit läuft schlecht und Du bist ständig deprimiert?

## Ändern des Zieles (Another Outcome)

Die vom Sprecher angenommene unbedingte Richtigkeit oder Wahrheit des Glaubenssatzes wird in Frage gestellt. Die Aufmerksamkeit wird auf eine neue lohnende Möglichkeit gelenkt.

- Es geht nicht darum, was den Tod verursacht, sondern darum, was das Leben lebenswert macht.
- Es geht nicht um die Quantität der Zeit, die man miteinander verbringt, es geht um die Qualität.
- Geht es nicht darum, ob wir in unserer Beziehung unsere Bedürfnisse erfüllen können, ohne den anderen unnötig zu belasten?
- Vielleicht geht es weniger darum, wie Deine Arbeit läuft und wie Du Dich dabei fühlst, sondern darum, dass Du überhaupt Arbeit hast.

## Gegenbeispiel

Es wird ein Gegenbeispiel gesucht, in welchem die Beziehung zwischen den einzelnen Elementen des Glaubenssatzes nicht dieselbe ist wie die, die in dem ursprünglichen Glaubenssatz formuliert wurde. So wird der G. herausgefordert.

### a) X aber nicht Y

- Es gibt viele Berichte von Leuten, die von Krebs geheilt wurden.  
(X = Krebs haben; nicht Y = nicht sterben)
- Ich kenne Menschen, die gar keine Zeit haben, mich regelmäßig zu besuchen, aber wenn es mir schlecht geht, kümmern sie sich um mich.  
(Nicht X = manche Menschen haben keine Zeit Besuche zu machen; Y = kümmern sich)
- Ich kenne Menschen, deren Arbeit läuft katastrophal und sie sind nicht deprimiert.

### b) Nicht X aber Y

- Krebskranke sterben häufig eher an ihrer Behandlung oder an ihrer Diagnose, als an Krebs.  
(Nicht X = [nicht] an Krebs; Y = sterben)
- Jeder Mensch hat schon einmal Besuche gemacht und sich nicht wirklich um denjenigen gekümmert, der besucht wurde.  
(X Besuche machen; Y = sich nicht kümmern.)
- Ich kenne pünktliche Leute, die untreu sind.

## Analogie (Analogy)

Metaphern oder Analogien erzählen eine Geschichte, in der die Beziehung zwischen den Elementen zu Beginn der Metapher die gleiche Struktur hat wie die ursprüngliche Aussage, und dann wird diese Beziehung durch die Metapher verändert, so dass die Beziehung am Ende neu gesehen werden kann.

- Krebs ist wie ein Feld mit Gras und weiße Zellen sind wie Schafe. Wenn Stress die Menge der Schafe reduziert, nimmt das Gras überhand und überwuchert alles. Füge mehr Schafe hinzu und es wird die ökologische Harmonie wiederhergestellt.
- Es gab einmal eine böse Fee, die besuchte die Leute. Sie gab ihnen das Gefühl, dass sie sich um sie kümmerte. Wenn die Leute ihr glaubten, begann sie, ihnen unnütze Dinge zu verkaufen. Glaubst du, das war echte Sorge um das Wohlergehen desjenigen, die sie besuchte?
- Läge einem Chirurgen nichts an seinem Patienten, wenn er etwas länger für eine bessere Operation bräuchte?
- Das ist ein wenig so wie Winterschlaf, an dessen Ende das Wachstum mit neuer Kraft weitergeht.

## Ändern des Kontextes (des "Rahmens")

Der erste Glaubenssatz wird in einer neuen Aussage in einen größeren oder kleineren Zeitrahmen gestellt, auf mehr oder weniger Leute bezogen oder es wird eine kleinere oder größere Perspektive hergestellt.

- Würden Sie es mögen, wenn Ihr Sohn/Ihre Tochter/Ihr Arzt diesen Glaubenssatz hätte? Wenn jeder so denken würde, würden wir niemals ein Heilmittel gegen Krebs finden. (Andere Perspektive)
- Es mag kurzfristig schön sein, Besuche zu bekommen, aber langfristig ist mehr nötig, um das Gefühl zu bekommen, dass sich jemand um einen kümmert. (Zeit).
- Besser spät als nie. Verglichen mit der ‚Zeit, die wir schon zusammen verbracht haben, ist dieses verschwindend wenig.
- Das ist wahrscheinlich nur eins der vielen Auf- und Ab's in einem Arbeitsleben.

## Selbstanwendung

Die Aussage des Glaubenssatzes wird auf den Glaubenssatz selbst angewendet und so auf ihre Haltbarkeit hin geprüft.

Wenn das alte Kriterium abwertend war, wird es nun selbst abgewertet, wenn es positiv war, wird es positiv verstärkt.

### a) Beispiele für die Anwendung auf X:

- Dieser Glaubenssatz hat sich wie Krebs über die Jahre hin ausgebreitet.
- Du könntest dich mehr darum kümmern, wer dich besucht und wer nicht.

### b) Beispiele für die Anwendung auf Y:

- Es ist tödlich, an diesem Glaubenssatz zu stark festzuhalten.
- Es kann sinnvoll sein, die Leute zu besuchen, die dich besuchen.
  
- Das sagst Du mir erst jetzt? Dir liegt wohl nicht genug an mir, um es früher zu sagen.
- Diese Aussage ist in sich schon deprimierend.

## Hierarchie der Kriterien (Hierarchy of Criteria)

Es wird eine neue Aussage formuliert, in der ein "höheres", also umfassenderes Kriterium verwendet wird, um den ursprünglichen Glaubenssatz in einem anderen, nicht mehr so bedeutsamen Licht erscheinen zu lassen.

### a) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf Y:

- Findest du nicht, dass es wichtiger ist, auf den Sinn oder Inhalt eines Lebens zu fokussieren, als darauf, wie lange es dauert?
- Findest Du nicht, dass es wichtiger ist, Dinge zu Ende zu führen, als pünktlich zu sein?
- Findest Du nicht, dass es ein Zeichen von guter Selbstwahrnehmung ist, Deinen eigenen Zustand zu erkennen?

### b) Die Beispiele sind Beispiele für die Anwendung auf X:

- Denkst du nicht, dass es wichtiger ist, Vertrauen zu erleben, anstatt bloß Besuche?

## Meta-Aussage (Meta Frame)

Der ursprüngliche Glaubenssatz wird in einer neuen Aussage in einen Zusammenhang mit dem momentanen, persönlichen Prozess oder Erleben des ersten Sprechers gebracht.. Letztlich wird ein Glaubenssatz *über* den ursprünglichen Glaubenssatz aufgebaut.

- Du glaubst das, weil dir ein Modell fehlt, das dir erlaubt, alle die komplexen Variablen zueinander in Beziehung zu setzen, die bei Leben und Sterben eine Rolle spielen.
- Du wünschst dir, dass sich jemand um dich kümmert, deshalb glaubst du, dass es mit Besuchen getan ist.
  
- Du fühlst Dich so, weil Du sehr hohe Erwartungen an andere Menschen hast und sie beschuldigst, wenn Du enttäuscht wirst.
- Das empfindest Du so, weil Du denkst, dass es immer gleichbleibend weitergehen muss.

## Realitätsstrategie

Durch Fragen aus dem Metamodell wird das Bild von der Realität neu überprüft.

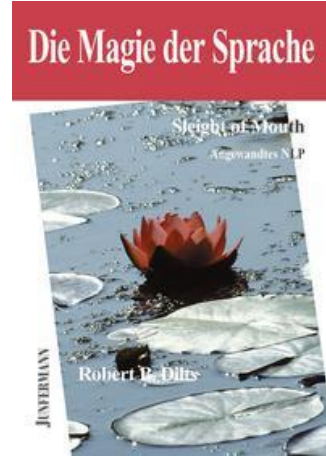
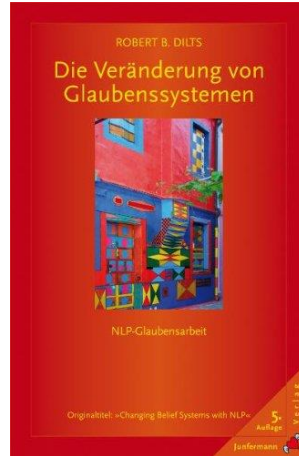
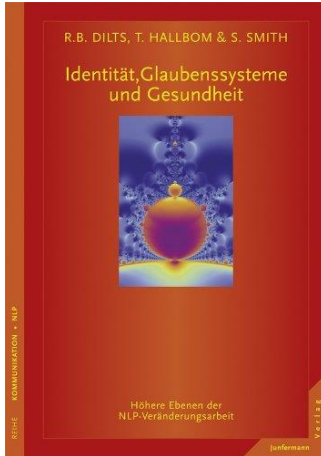
- Wie weißt Du, dass Verspätung und Missachtung dasselbe sind?
- Wie weißt Du, dass Du wirklich wegen Deiner Arbeit deprimiert bist?

## Literaturempfehlung:

Robert Dilts: Die Veränderung von Glaubenssystemen

Robert Dilts: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit (erhältlich im kompetenzshop.de)

Robert Dilts: Die Magie der Sprache (erhältlich im kompetenzshop.de)



Bücher | Material | Ideen | Tickets  
**Kompetenzshop.de**  
by remotivation.de

