

Der Lefkoe Prozess oder wie ich einen Glaubenssatz ändern kann

Nun, das Leben wäre einfach aber wir tendieren dazu es etwas spannender und komplizierter zu leben. Auch ich... und ewig ruft das Murmeltier. Fallen wir nicht immer wieder auf den gleichen Glaubenssatz herein? Machen wir das nicht so lange, bis wir ihn durchschaut und geändert haben?

Eines meiner liebsten Tools für das „Selbstcoaching“ Ich mag die Lefkoe Methode. Kennst du sie schon?

Das Besondere an dieser Methode ist die „messbare Erfolgsrate“. Einfache Glaubenssätze kannst du gut wandeln.

Eine Bedingung ist jedoch, dass dieser Glaubenssatz durch ein konkretes Ereignis geprägt wurde.

In 6 Schritten kannst du mit dem „Lefkoe Belief Prozess“ erstaunlichen Erfolg haben (zur Selbstanwendung bestens geeignet).

So geht's:

1. Glaubenssatz testen
2. Prägungsereignis finden
3. Alternative Erklärungen finden
4. Der Video-Test
5. Der Besuch der Fee
6. Glaubenssatz erneut testen

Schritt 1: Test & kalibrieren

Zuerst musst du herausfinden, ob du einen Glaubenssatz hast. Wenn du glaubst ihn gefunden zu haben, dann sprich den Satz laut und hörbar aus.

1. fühlt er sich wahr an?
2. vergleiche das Gefühl mit einer Unwahrheit, einem definitiv unsinnigen Satz z.B.: „Ich bin ein Auto.“ Nun, vergleiche das Gefühl.
3. ... frage dich: „Auf einer Skala von 0 (nicht wahr) bis 10 (absolut wahr) - wie wahr ist der Satz?“ Ist das Ergebnis grösser gleich 1, hat er vermutlich ein klein wenig von einem Glaubenssatz. Ab 5 kannst du dir ziemlich gewiss sein, dass es einer ist. Verändere den Satz und wiederhole die Skalierung.
4. handelt es sich um einen Identitätsglaubenssatz (die mit „Ich“ beginnen, kannst du das so überprüfen: Stelle dir vor Morgen wird in der Zeitung ganz gross stehen: „Glaubenssatz, jedoch in der dritten Person. z.B. „Max ist nicht liebenswert.“ Was macht dein Glaubenssatz mit dir? Wie sind deine Emotionen, wenn du deinen Satz liest oder laut aussprichst?

Schritt 2: Prägungsereignis finden

Viele der einflussreichen Glaubenssätze wurden in der Interaktion mit unseren Eltern und anderen Bezugspersonen gebildet und dass noch vor dem 10. Lebensjahr. Wir erlebten emotionale Lernerfahrungen.

Frage dich nun: „Wann habe ich mich zum ersten Mal so gefühlt?“ oder „Woher weiss ich, dass es wahr ist? Wo habe ich das zum ersten Mal gelernt?“ Wahrscheinlich wirst du ein Bild, eine kleine Szene erleben. Vielleicht ein Gespräch hören. Entspann dich einfach dabei. Es kann dir nichts passieren, ausser, dass es dir nachher bessergehen wird.

Schritt 3: Alternative Erklärungen finden (Reframing)

Ein Glaubenssatz ist meist eine generalisierte Interpretation eines konkreten Ereignisses. Jetzt geht es darum, dass dieser Satz in einem ganz konkreten Kontext entstand und dass es unzählige andere Interpretationen geben kann, die das Ereignis genauso plausibel erklären bzw. die deine Interpretation sogar ausschliessen würden, wenn sie wahr wären.

Nun das ist ein wenig einfacher, wenn dir ein Coach dabei hilft.

Doch stell dir einfach vor, was du deiner besten Freundin, deinem besten Freund sagen würdest. Was für Interpretationen gäbe es noch?

Am Ende fragst du dich vielleicht „Ist mein Glaubenssatz (z.B. „Ich bin nicht gut genug.“) die einzige mögliche Wahrheit oder ist es eine von vielen Interpretationen/Möglichkeiten?“

Ein erster Zweifel ist gesät.

Schritt 4: Video-Test

Vielleicht ahnst du schon, was jetzt kommt. Ja, dieser Glaubenssatz wurde in deinem Inneren erzeugt. Du hast ihn nicht auf der Strasse aufgelesen, ihn im Bus gefunden, aus dem Sandkasten ausgegraben. Nein, er entstand in dir, mit dir.

Stelle dir nun vor, jemand zeigt dir ein Video, dass genau dieses Ereignis wiedergibt. Ein Kurzfilm: Du spielst eine der Rollen. Du kannst zuschauen, was genau geschieht. Was würdest du heute denken, wenn du das Sehen würdest?

Würden andere Zuschauer etwas Anderes erfahren und sehen?

Nach der Beschreibung der Aufzeichnung, kannst du dich fragen: „Wären alle Zuschauer sich einig, dass dies alles auf der Aufzeichnung zu sehen und zu hören ist?“

Würden andere Menschen diese Szene mit: „Ich bin nicht gut genug“ betiteln oder was können sie sehen und hören? Sagt jemand, dieses Kind ist nicht gut genug?

... und manchmal geschieht es, dass ich und du das noch nicht glauben können. Wir irgendwie glauben, das zu hören, dann frage dich einfach: „Kannst du hier die Zukunft sehen oder spielt es sich in diesem einzigartigen Moment ab? Sind alle Menschen da und sind alle Menschen gleicher Meinung: „Ich bin nicht gut genug“.

Nun habe ich die Chance meinen generalisierten Satz einzuordnen. Ich kann erkennen, dass ich ihn „erfunden“ habe. Ich damit ein Gefühl eines Augenblicks in etwas Unendliches wandelte. Wo war der Satz, wenn nicht dort?

Ja, im Kopf.

Schritt 5: Integrationstrance - Der Besuch der Fee

Wer sich ein wenig mit Selbsthypnose auskennt, wird hier seinen Spass haben. Ansonsten kannst du dir das auf dein Handy sprechen, dir eine kleine Entspannungsmusik dazu aufnehmen und dich in einen entspannten Zustand bringen.

Im Moment haben wir gefunden und erkannt aber noch nicht verändert. Dieser letzte Schritt ist sehr wichtig. Wir wissen aber wir haben es noch nicht nachgespürt und aufgelöst.

Hier sind die NLP Konzepte Timeline, Mentor und Reframing von Bedeutung.

Die Struktur der Intervention ist diese:

„Stell dir vor, es sind noch ca. 10 Minuten bevor „das Ereignis“ geschieht. Du fühlst, dass eine kleine Fee auf deiner Schulter sitzt, wie bei Peter Pan, vielleicht ist es Tinkerbelle... Sie ist ganz aufgeregt und flüstert dir etwas ins Ohr.

Sie sagt: 'Ich bin ganz aufgeregt, weil ich weiss, dass in 10 Minuten etwas ganz Wichtiges geschehen wird. Du wirst „beschreibe dein Ereignis mit allen Beteiligten“ erleben. Du hast die Chance noch einmal das Gleiche zu erleben... und Du und dein Unbewusstes entscheiden sich heute vielleicht für eine neue Möglichkeit, ein Neues, anderes Gefühl. Ich bin bei dir. Ich bin Tinkerbelle und ich helfe dir. Oh, es ist soweit... was könntest du jetzt über dieses „Ereignis“ denken und fühlen.

Tinkerbelle wird dich jetzt mit ihrem Feenstaub all ihrem Wissen ... und mit ihrer Kraft begleiten. Wenn dir Zweifel kommen, wird sie dich möglicherweise am Ohr kitzeln... wird dir ins Ohr flüstern... so, dass du noch weitere Möglichkeiten erkennen kannst... so, dass es dir gut gehen kann...

... ich hoffe, dass es dir jetzt schon bessergeht. Du spürst, dass du deine Ressourcen gestärkt hast.

kleiner Zwischentest:

- „Also, bevor du denn Ereignissen Bedeutung gegeben hast, welche Bedeutung hatten die Ereignisse?“
- „Wenn du den Ereignissen eine andere Bedeutung gegeben hättest, hättest du dann andere Gefühle gehabt?“
- „Und wenn du es damals nicht gefühlt hättest, würdest du es heute fühlen?“...
- Wahrscheinlich nicht....

Schritt 6: Test und Abschluss

Nun gehst du noch einmal durch Schritt 1 und testest deinen Glaubenssatz. Wie sieht er heute für dich aus? Bist du noch nicht zufrieden? Erlaube dir ein paar Durchläufe.

Wie viele Jahre trägst du diesen Glaubenssatz mit dir herum? Also... 1 h mehr oder weniger ist durchaus ein Deal.

Der Lefkoe Belief Prozess funktioniert relativ einfach. Übung und Training sind wichtig, um sicher und effektiv mit ihm arbeiten zu können.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Glaubenssatzneutralisieren!

Selbstverständlich ist auch ein Coaching möglich. Hier bietet sich C.O.N.T.R.O.L. an. Eine direkte Kommunikation mit deinem Unbewussten, so dass die Veränderung dauerhaft und beständig ist.

Ein Prozess in 4 Schritten (4 Coachings). Danach hast du auch ein Tool in der Hand, wie der Lefkoe Prozess vereinfacht genutzt werden kann. Mehr Infos findest du unter www.friedpartner.com.

Herzlich
Ursina