

Glaubenssätze

New Belief Generator mit Mentoren

Finde eine Situation in deinem Leben oder mit einer Person, in der du dich hilflos fühlst und ein neues Muster installieren möchtest – ein neues Verhalten mit einem neuen Glaubenssatz).

1. **Lege einen Bodenanker aus** für die problematische Situation und nimm noch einmal kurz assoziiert Kontakt mit diesem Schlüsselereignis und der Erfahrung auf.
2. **Gehe in die Meta-Position** und betrachte die problematische Situation dissoziiert, erkenne und unterscheide die Botschaften und Meta-Botschaften aus dieser Erfahrung.
3. **Finde 1 bis 3 Mentoren**, die dich in deinem Leben entscheidend positiv PDFsgeprägt haben. Denke an Personen, die in hohem Maße die von dir gewünschten Eigenschaften und Fähigkeiten besitzen und ein Vorbild für das von dir gewünschte Verhalten sind, damit du es modellieren kannst.
4. **Lege Bodenanker für die drei Mentoren aus** und gehe assoziiert in jede der drei Positionen (2. WPS). Beschreibe dort, welchen Hinweis oder welche Botschaft dir jeder der Mentoren zu der Situation gibt.
5. **Gehe in die Meta-Position** und finde **die gemeinsame Meta-Botschaft** aller 3 Mentoren heraus.
6. **Reflektiere** die gemeinsame Botschaft, indem du die Position jedes Mentors einnimmst und ggf. die Meta-Botschaft laut aussprichst, mit dem Ziel, die Botschaft kongruent und stimmig zu erleben.
7. **Integriere die Botschaft.** Stelle dich dazu vor die Mentoren und fühle deren Hände auf deiner Schulter. Höre innerlich die gemeinsame Botschaft mit einer gemeinsamen Stimme. Visualisiere diese Botschaft und fühle sie auf deine Art – als Licht, als Melodie oder Temperatur in deinen Körper eintreten und sich durch deinen Körper ausbreiten. Setze – wenn du magst – einen Anker, um diese neue Ressource zu speichern.
8. Während du diese gemeinsame Botschaft noch hörst, siehst und fühlst, **begib dich wieder auf den Bodenanker in den Problemkontext.** Nimm wahr, wie die Botschaft und die Meta-Botschaft die ursprüngliche Problemsituation verändert haben.
9. **Vorerleben:** Begib dich gedanklich in eine zukünftige Situation und fühle, wie die gemeinsame Botschaft und die neuen Ressourcen von deinen Mentoren darin wirken und wie du dich damit verhältst.