

## Glaubenssätze

# New Belief Generator als systemische Arbeit mit Stellvertretern

Finde eine Situation in deinem Leben oder mit einer Person, in der du dich hilflos fühlst und für die du ein neues Verhalten mit einem neuen Glaubenssatz finden willst.

1. **Etabliere eine Meta-Position und lege eine Timeline aus** mit Gegenwarts-, Vergangenheits- und Zukunftspunkt.
2. **Lege einen Bodenanker für die problematische Situation aus** und nimm noch einmal Kontakt mit dem Schlüsselereignis und der Erfahrung auf.
3. **Finde die Prägungssituation auf der Timeline**, in der der einschränkende Glaubenssatz geprägt wurde und lege ihn als Punkt auf der Timeline aus.
4. **Mentoren / Stellvertreter.** Finde drei Personen, die für dich von Bedeutung sind und auch damals von Bedeutung gewesen wären - von denen du etwas gelernt hättest, wenn sie damals an deiner Seite gewesen wären.  
**Wähle für jeden Mentor einen Stellvertreter, positioniere sie an für dich guten Punkten und rolle sie ein.**
5. **Finde für jeden Mentor eine Schlüsselaussage**, die er unterstützend gesagt hätte. Vielleicht hättest du dir zusätzlich von dieser Person, wenn sie damals dagewesen wäre, noch einen weiteren motivierenden Satz gewünscht? Bring´ den Stellvertretern diese Sätze kongruent bei, genau so, dass sie die Sätze inhaltlich und von der Tonalität her stimmig sagen.
6. **Ordne nun die drei Stellvertreter hinter dir an.** Schließe die Augen. Mach dir klar, wer diese drei Personen sind.
7. Lass die drei Stellvertreter abwechselnd die Sätze sprechen. Höre die Sätze und nimm wahr, wie das ist, diese drei Stimmen zu hören. Mache dir klar, was diese Personen darstellen, was sie dir geben. Spüre die Wirkung, vielleicht möchtest du etwas an den Positionen oder an den Sätzen oder an der Tonalität ändern?
8. **Meta-Botschaft.** Lass aus diesen drei Botschaften nun die Essenz entstehen, eine Meta-Botschaft, die alles beinhaltet, was diese drei Mentoren dir als Ressource geben. Das kann ein Bild oder ein Gefühl sein. Wenn du gefunden hast, was sie dir sagen, **formuliere es für dich. als einen Satz, der alles beinhaltet.**
9. **Gehe nun zur Timeline an den prägenden Punkt und von dort aus bis in die Gegenwart.** Lass dabei die Stellvertreter die Sätze sprechen und sage du dir die Meta-Botschaft (deines inneren Meisters).
10. **Schau in die Zukunft, bedanke dich bei deinen Stellvertreter und entlasse sie aus den Rollen**, indem du sie ausrollst.
11. **FuPa / Reflexion**  
Nimm dir noch einmal Zeit, geh nach innen und lass es wirken.