

Externalisieren – systemisch aufstellen

Worum geht's?

Oft ist man durch seine eigene Wahrnehmung und Betrachtungsweise so verstrickt und verwickelt in eine Situation, in ein System oder einen Konflikt, dass keine vernünftige Lösung mehr möglich ist. Externalisierung, Rollenspiele und systemische Interaktionen ermöglichen eine Verlagerung von Gefühlen und Motiven. Es gibt verschiedene Techniken, die zum Teil aus dem Improvisationstheater oder auch aus der Gestalttherapie kommen.

Diese Übung sollte auf keinen Fall ohne ausgebildeten professionellen Coach gemacht werden!

Ziel des Denkzeugs

Abstand zum System, zur Situation oder zum Problem, Konflikt gewinnen, die emotionale Intensität verringern und durch die Außenbetrachtung einen anderen, offeneren Blickwinkel auf die Situation bekommen.

So geht's

Externalisieren mit Stühlen

Nehmen Sie einen oder mehrere Stühle und nutzen Sie die Stühle als Personifizierung anderer Personen, die involviert sind. Sie können sich nun vorstellen, dass andere auf diesem Stuhl sitzen und sich damit auseinander setzen oder Sie bitten jemanden, diese Rolle real zu übernehmen und ein Rollengespräch zu führen. Wechseln Sie auf die Stühle und in die jeweilig unterschiedlichen Rollen, um selbst auch mal in die anderen Rollen zu steigen und sich hinein zu fühlen.

Sie können die Stühle auch weglassen und andere darum bitten, bestimmte wichtige Rolle, die im Prozess involviert sind, zu übernehmen. Dabei muss es sich nicht immer nur Personen handeln. Man kann auch eine Rolle übernehmen für ein Entscheidungsthema oder ein Ziel, in das man sich hineinfühlt. Wichtig ist, dass die jeweilige Person, die eine Rolle übernimmt, sich ausdrücklich dazu bereit erklärt. Führen Sie die Personen dann im Raum an einen Platz, wo es für Sie stimmig ist. Betrachten Sie das Bild, Ihr System und lassen Sie es auf sich wirken. Lassen Sie anschließend einen Coach Fragen stellen, wie sich die Personen in ihrer Rolle fühlen, was sie denken und wahrnehmen. Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse dazu auf. Bedanken Sie sich hinterher bei der Person und entbinden Sie sie wieder ihrer Aufgabe und Rolle.

Externalisieren mit Gegenständen oder Zeichnungen

Sie können statt der Stühle auch Gegenstände, Minifiguren, Spieltiere, Bilder, eigene Zeichnungen, verschiedene Tassen, etc. verwenden und sie im Raum oder auf einem Tisch so verteilen, wie es für Sie stimmig ist. Anschließend betrachten Sie das Bild, das sich daraus ergibt, und interpretieren es – am besten gemeinsam mit einem Coach oder auch mit jemand Anderem.

Negative Glaubenssätze umwandeln

„Du bist heute das, was du gestern gedacht hast.“ (Martin Luther)

Worum geht's?

Unsere Gedanken und das, woran wir glauben oder nicht glauben, spielen eine gewichtige Rolle in unserem Leben. Negative Glaubenssätze lassen uns etwas glauben, was vielleicht schon keine Gültigkeit mehr hat, und blockieren dadurch unsere Veränderungsfähigkeit.

Ziel des Denkzeugs

Negative Glaubenssätze ans Tageslicht zu holen und zu hinterfragen, wo sie ihren Ursprung haben. Sie anschließend auf ihre Richtigkeit zu überprüfen und bei Bedarf in positiv wirkende Glaubenssätze umzuwandeln. Sie gewinnen dadurch mehr Zuversicht und Möglichkeiten, sich selbst aus stressigen Situationen befreien zu können.

Welche Glaubenssätze halten mich zurück?

Beispiele für negative Glaubenssätze:

- Ich brauche gar nicht nach einer Gehaltserhöhung zu fragen, ich bekomme ja doch keine.
- Die anderen haben immer mehr Glück als ich.
- Frauen werden nicht so gut bezahlt wie Männer.
- Männer haben's leichter.
- Frauen haben's leichter.
- Reiche haben's leichter.
- Ich bin beziehungsunfähig und werde nie einen Partner finden.
- Keiner interessiert sich für mich.

Kommt Ihnen einer dieser Glaubenssätze bekannt vor? Oder schwirren so ähnliche in Ihrem Kopf herum? Dann schreiben Sie sie doch gleich einmal Ihre negativen und blockierenden Glaubenssätze auf! Nutzen Sie die folgende Liste als erste Anregung. Beginnen Sie Ihre Sätze mit „Ich glaube, dass ...“:

So denke ich über:

- mich
- das Leben
- die Welt
- die Menschen
- die Zukunft
- Finanzen
- Partnerschaft
- beruflichen Erfolg
- Frauen und Männer
- Reiche und Arme
- meine Fähigkeit, Ziele zu erreichen
- meinen Veränderungswunsch
- mein aktuell brennendes Thema

Ich glaube, dass ...	

Fragen Sie sich bei jedem Glaubenssatz:

- Entspringt er meinen eigenen Erfahrungen? *Wenn ja, kennzeichnen Sie ihn mit einem **Häkchen** in der zweiten Spalte.*
- Habe ich ihn von jemand anderem übernommen (Eltern, Pfarrer, Chef, Kollegen, Partner)? *Dann kennzeichnen Sie ihn mit einem **Kreuzchen** und schreiben Sie den Namen der Quelle dahinter.*
- Wie oft und wann hat er sich in der Wirklichkeit schon für mich selbst bestätigt?

nie manchmal oft immer

Wann zuletzt (ungefähres Datum): _____

- Wie viele andere Menschen glauben meiner Meinung nach auch daran?
 keine Ahnung keiner nur wenige viele alle
- Kenne ich Menschen, die *nicht* daran glauben? Wie geht es ihnen damit?

- Wann hatte ich dazu schon einmal eine gegenteilige Erfahrung? *Beschreiben Sie sie!*

- Wie hat sich mein Glaubenssatz im Laufe meines Lebens verändert? Wann ist er entstanden?

- Hat dieser Glaubenssatz heute tatsächlich noch Gültigkeit für mich?

ja nein

Wie kann ich meine negativen Glaubenssätze loswerden?

Suchen Sie nach Beweisen, dass Ihre aufgeführten Glaubenssätze keine Gültigkeit mehr für Sie haben. Formulieren Sie ihn positiv so um, dass es sich für Sie gut anhört und sie dem neuen positiven Satz Glauben schenken können. Schreiben Sie es in der folgenden Tabelle auf!

Mein negativer Glaubenssatz	Formulieren Sie ihn jetzt positiv um und widerlegen Sie ihn.	Was tun Sie ab sofort, um dem positiven Satz zu stärken und zu manifestieren?

Meine positiven Glaubenssätze

Schreiben Sie zum Abschluss all Ihre positiven Glaubenssätze auf, zusammen mit einem kurzen Beispiel, wie sie Sie in der Vergangenheit schon einmal weitergebracht und beflügelt haben.

Meine positiven Glaubenssätze	Wo haben sie mich schon weitergebracht?

Bewahren Sie sie gut auf und ergänzen Sie sie von Zeit zu Zeit um weitere positive Glaubenssätze, die Ihnen in den Sinn kommen, oder auch um jene, die Sie vom Negativen ins Positive umgewandelt haben. Sie beflügeln Ihr Möglichkeitsdenken, so dass Sie in Ihrem Tun freier werden und stressige Situationen pro aktiv vermeiden können.