

Anleitung zur Durchführung der Transformation von Glaubenssätzen

Die nachfolgenden Seiten können Sie als Unterlage verwenden, um die Transformation als Coach durchzuführen.

Diese Anleitung besteht aus 4 Teilen. Die Hinweise zur Vorbereitung auf dieser Seite, dem Text für die Entspannung, der Text mit den 3 Anweisungen zur Transformation und dem Text zur Zurückführung ins Hier und Jetzt, mit der Sie Ihre Klientin oder Ihren Klienten raus aus der Entspannung führen.

Hinweise zur Vorbereitung

Bitte stellen Sie vorab sicher bzw. sorgen Sie dafür, dass

- Alle möglichen Störungen ausgeschaltet sind. Telefone aus, niemand stört, etc.
- Sie und Ihr Klient die nächsten 20 Minuten miteinander arbeiten können. Manchmal kann es sinnvoll sein, vorher noch zur Toilette zu gehen.
- Ihr Klient vorher etwas getrunken hat.
- Ihr Klient entspannt auf einem Sessel oder einem Stuhl sitzt. Er seine Beine und Arme parallel hält.
- Sie selbst entspannt sind und in einem angenehmen ruhigen Tonlage die Anweisungen geben können.
- Sofern Sie mit Ihrem Klienten nicht per Du sind sollten Sie dies im nachfolgenden Text berücksichtigen, das ich das „Du“ als Ansprache gewählt habe.
- Sie Ihrem Klienten das Vorgehen, was unter die Imagination gemeint ist und was Sie unter Transformation meinen, gut erläutert haben. Am besten Beispiele nennen.
- Sie den alten und den neuen Glaubenssatz gut ablesen können, um diese Sätze während der Anweisungen ohne Unterbrechung nennen zu können.

Im nachfolgenden Text werden die beiden folgenden Abkürzungen verwendet:

(MP) steht für eine „Mini-Pause“ von 1-2 Sekunden Dauer,
(LP) steht für eine längere Pause von 3-5 Sekunden

Das Vorgehen ist in meinem Buch „Achtung Glaubenssatz“ im Kapitel 11 ausführlich beschrieben. Schauen Sie sich auch das Kapitel 13.5 an. Dies beschreibt ein Beispiel aus meiner Praxis, an dem Sie sich orientieren können.



Anleitung zur Durchführung der Transformation von Glaubenssätzen

Anweisung zur Entspannung

„So, während du hier (MP) in diesem Raum bist (MP) und auf dem Stuhl sitzt (MP) und meiner Stimme zuhörst (MP) und die Geräusche in diesem Raum wahrnimmst (MP) und du vielleicht auch Geräusche von außerhalb dieses Raumes wahrnehmen kannst (MP), kannst du dir erlauben (MP), dich zu entspannen (MP), ruhiger zu werden und loszulassen (LP).

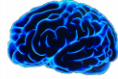
Und während du so spüren kannst (MP), wie es sich anfühlt (MP), in dem Stuhl zu sitzen (MP), wie sich deine Arme anfühlen (MP) und du spüren kannst (MP), wie dein Rücken an der Rückenlehne deines Stuhles anlehnt (MP) und wie sich deine Beine anfühlen (MP), kannst du dir erlauben (MP), noch mehr loszulassen (MP), noch ruhiger zu werden (MP) noch entspannter zu sein (MP).

Und deine Muskeln können sich mehr und mehr lockern. (MP) Und nur du kannst wissen (MP), wie ruhig und entspannt du bereits bist (LP).

Und während du (MP) durch die Nase einatmest (MP) und du durch die Nase ausatmest (MP) und du spüren kannst (MP) wie die Luft (MP), die durch deine Nase strömt (MP), sich anfühlt (MP), kannst du dir erlauben (MP), dich mehr und mehr (MP) zu entspannen (MP), noch mehr loszulassen (MP), noch lockerer zu werden (MP).

Und nur du kannst spüren (MP), wie locker (MP), wie entspannt (MP) und wie ruhig (MP) du bereits bist (MP), und du kannst dir erlauben (MP), diesen entspannten Zustand zu genießen (LP).

Während du hier (MP) in deinen Sessel sitzt (MP) und du meinen Worten zuhören kannst (MP), kannst du dir erlauben (MP), dich noch mehr zu entspannen (MP), noch mehr loszulassen (MP), noch lockerer zu werden (MP). Und nur du kannst spüren (MP), wie locker (MP), wie entspannt (MP) und wie ruhig (MP) du bereits bist (MP), und du kannst dir erlauben (MP), diesen entspannten Zustand noch zu verstärken (LP)



Anleitung zur Durchführung der Transformation von Glaubenssätzen

Anweisung zu den 3 Aufgaben der Transformation

„So, da du nun in diesem angenehmen Zustand bist (MP), möchte ich (MP), dass du die drei Aufgaben, von denen ich gerade gesprochen habe, durchführst (LP). Als Erstes möchte ich (MP), dass du eine Imagination bzw. eine Repräsentation für deinen bisherigen alten Glaubenssatz in Form eines Bildes, einer Szene oder eines Symbols findest. Dein bisheriger Glaubenssatz lautete: ...

(Hier den bisherigen Glaubenssatz aussprechen)

Lass dir die Zeit (MP), die du benötigst (MP), um die Imagination zu finden, die für dein Unbewusstes deinen bisherigen alten Glaubenssatz am besten repräsentiert (MP). Und wenn du die Imagination hast (MP), dann gib mir bitte ein Zeichen (MP), am besten mit den Fingern Deiner rechten Hand.“

(Abwarten, bis sich die Finger der rechten Hand bzw. die Hand deutlich sichtbar bewegen)

„Danke (MP). Dann können wir nun zur nächsten Aufgabe kommen (MP). Nun möchte ich (MP), dass du für deinen neuen optimierten Glaubenssatz (MP), der da lautet: ...

(Jetzt den neuen Glaubenssatz aussprechen)

auch eine Imagination findest, die deinen optimierten, neuen Glaubenssatz am besten für dich repräsentiert (MP). Und lass dir die Zeit, die du benötigst, um die Imagination zu finden (MP). Wenn du die Imagination hast, dann gib mir bitte ein Zeichen, am besten mit den Fingern deiner rechten Hand.“

(Abwarten, bis sich die Finger der rechten Hand bzw. die Hand deutlich sichtbar bewegen)

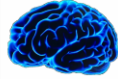
„Vielen Dank, prima (MP). Dann können wir nun zur nächsten Aufgabe kommen (MP). Nun möchte ich, dass du die Transformation vornimmst (MP). Hierzu solltest du die Imagination des alten Glaubenssatzes (MP), der da lautete ...

(Den bisherigen Glaubenssatz aussprechen)

in die Imagination des neuen Glaubenssatzes (MP), der da lautet: ...

(Den neuen Glaubenssatz aussprechen)

übergehen zu lassen (MP), sodass die bisherige Imagination verschwindet (MP) und nur noch die Imagination des neuen, optimierten Glaubenssatzes vorhanden ist (MP). Und lass dir die Zeit (MP), die du benötigst (MP), um die Transformation durchzuführen (MP). Wenn dir das gelungen ist (MP), dann gib mir bitte ein Zeichen (MP), am besten mit den Fingern deiner rechten Hand.



Anleitung zur Durchführung der Transformation von Glaubenssätzen

Anweisung um Klientin/Klienten ins Hier und Jetzt zurück zu holen

„Und nun werde ich von 0 bis 5 zählen, und wenn ich bei 5 angekommen bin, wirst du deine Augen öffnen und du wirst mit einem Lächeln mit viel Energie und Zuversicht ins Hier und Jetzt zurückkommen (MP).

Und du wirst wissen, was zu tun ist, damit du in deinem Leben mehr Glück und Zufriedenheit empfinden kannst (MP). Und du wirst das dafür notwendige umsetzen und tun, damit ab sofort dein neuer Glaubenssatz, der da lautet,
(Den neuen Glaubenssatz aussprechen)

für dich gültig und voll und ganz wirksam ist (MP). Du kannst dich darüber freuen, dass dieser Satz für dich wirksam ist.

- 0: (MP) Du kannst etwas intensiver einatmen (MP) und ausatmen (LP).
- 1: (MP) Du kannst anfangen, deine Hände und Füße wieder ganz leicht etwas zu bewegen (LP).
- 2: (MP) Du kannst jetzt mehr und mehr wach werden und noch kräftiger ein- und ausatmen (LP).
- 3: (MP) Du kannst anfangen, dich nun stärker zu bewegen (LP).
- 4: (MP) Du kannst jetzt wieder voll wach werden. Und deine Arme und Beine strecken (LP).
- 5: (MP) Und jetzt öffne deine Augen. Lächle, komme mit viel Energie ins Hier und Jetzt mit voller Zuversicht zurück, sodass ab jetzt für dich dein neuer Glaubenssatz den alten Glaubenssatz abgelöst hat und von nun der neue Satz, der da lautet ...
(Den neuen Glaubenssatz aussprechen)
für dich voll wirksam ist.