



MANAGEMENTBERATUNG

- ... Konflikt- und Problemlösung
- ... Supervision und Coaching
- ... Organisationsberatung

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

- ... Mediation und Deeskalation
- ... systemische Familientherapie
- ... Traumabewältigung und Beratung

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

- ... Aus- und Fortbildungen
- ... Inhouse-Schulungen
- ... Einzeltrainings

Fachliche Fragen

Was tun bei Introjekten - Glaubenssätzen und Lebensregeln?

Was tun bei Introjekten - Glaubenssätzen und Lebensregeln?

Wie bei Traumatisierungen wirken auch Glaubenssätze und Lebensregeln unwillkürlich, das heißt, sie lassen Menschen entsprechend fühlen und handeln, ohne daß die das willentlich steuern könnten.

Sätze wie: "Ich weiß, daß ich eigentlich nicht hinfahren sollte, aber das geht ja nicht." sind bezeichnend für solche Situationen.

Es gibt drei große Gruppen solcher Regeln:

- Ich muß ...
- Ich bin ...
- Man soll ...

Allen gleich ist ihre Endgültigkeit. Meist sind sie unbewußt und werden deshalb gar nicht hinterfragt. Aber auch wenn sie bewußt sind, bleiben sie gültig, denn sie sind tief verankert in demjenigen Bereich des Selbst, das die Grundregeln für alle anderen Bereiche setzt.

Oft sind solche Glaubenssätze und Lebensregeln funktional und ganz praktisch: "Man soll anderen nix Böses tun." - "Man soll sich auf der Straße nicht nackt ausziehen" - "Ich muß dafür sorgen, daß meine Kinder nicht verhungern." - das sind Regeln, die das Zusammenleben erleichtern.

Trotzdem sind auch solche Regeln Einschränkungen von Selbstmächtigkeit.

[weiter auf der nächsten Seite ...](#)

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE
ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE
BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhdorf)

Inh. Roland Straube

Besser wäre es, sich frei und selbstbestimmt dafür zu entscheiden, nicht böse zu sein. Und dann, wenn man eine Ausbildung zum Zahnarzt gemacht hat, beim Bohren nicht zu zögern - weil Schmerz zufügen ja was Böses ist. Denn selbstbestimmt sein bedeutet, das eigene Handeln situationsgerecht anpassen zu können. Sonst ergeht es Ihnen wie Adolph Franz Friedrich Ludwig Freiherr Knigge, der 1796 im Alter von 43 Jahren vor Bremen von einem Hai gefressen wurde. Er war von einem der Schiffe ins Wasser gefallen, doch er sah den Hai rechtzeitig und zückte sein Messer. Der Hai aber sprach: "Herr Knigge, man geht doch an Fisch nicht mit dem Messer!" Der Ausgang ist bekannt: Herr Knigge mußte wohl oder übel seiner eigenen Regel folgen und den Hai freute es.

Damit Ihnen sowas nicht auch passiert, kann Ihnen die Methode Regeltransformation helfen. Sie wurde von Virginia Satir entwickelt und ist ein kognitiv ausgerichteter Ansatz zur Aktualisierung von Lebensregeln und Glaubenssätzen. Verbunden mit einer emotionalen Verankerung ist Regeltransformation eine schnell und gründlich wirkende Methode, Selbstmächtigkeit zurückzugewinnen.

Ein weiterer Ansatz zur Auflösung oder Aktualisierung überholter oder schon immer falscher Glaubenssätze ist das gestalttherapeutische Arbeiten nach Fritz Perls. Es hinterfragt in verschiedener Weise Äußerungen und Erleben der Klienten durch Verbinden mit deren tatsächlichem Zustand im aktuellen Moment am aktuellen Ort.

Bildlich gesprochen denkt Gestalttherapie wie folgt: Wenn Sie Ihr Bad neu weiß fliesen, aber dabei eine der alten grünen Fliesen dranlassen, dann fügen sich die neuen weißen Fliesen rund um die grüne Fliese ein. Die grüne Fliese beginnt nun - weil unpassend und auffällig - die gesamte Wand zu dominieren. Sie stammt aber nicht von heute, sie stammt von früher. Sie gehört heute hier nicht hin. Die gesamte Wand rutscht durch sie in der Zeit zurück, sie erscheint (und "verhält sich") wie früher. Die grüne Fliese zu benennen, sie als Lücke im heutigen weißen Bild zu erkennen und sie dann und deshalb gegen eine weiße Fliese von heute auszutauschen, das ist gestalttherapeutisches Arbeiten. Und um noch im Bild zu bleiben: Vorab ein Foto zu machen, um sich an die grünen Fliesen erinnern zu können, wann immer man das möchte, ist manchmal eine gute Idee. Doch dann ist es eine Erinnerung, aber nichts, was die Wand heute prägt.

Terminvereinbarung

Rufen Sie uns an, wenn Sie einen Termin vereinbaren möchten, um Ihre Lebensregeln und Glaubenssätze zu aktualisieren und dadurch Selbstmächtigkeit zurückzugewinnen.

Diese Antwort im Netz: <https://buero-straube.de/fachliche-fragen/#wastunbeiglaubenssaetzen>

MANAGEMENTBERATUNG

Ruf 0381 - 20 38 99 04

Fax 0381 - 20 38 99 05

Web straube-mb.de

USt-IdNr. DE137429337

MEDIATIONSSTELLE ROSTOCK

Ruf 0381 - 20 38 99 06

Fax 0381 - 20 38 99 07

Web mediationsstelle-rostock.de

IBAN DE16 1203 0000 1027 5284 11

SYSTEMISCHE BILDUNGSSTÄTTE

Ruf 0381 - 20 38 99 08

Fax 0381 - 20 38 99 09

Web systemische-bildungsstaette.de

BIC BYLADEM1001 (DKB)

BÜRO STRAUBE

Mail info@buero-straube.de

Web buero-straube.de

Besucher: Hinter der Mauer 2
18055 Rostock (Kuhthor)

Inh. Roland Straube