



# Was bestimmt mein Handeln - meine Lebensregeln und Filter

Um unser Handeln zu verstehen, müssen wir unsere kognitiven Annahmen, Erwartungshaltungen, WahrnehmungsfILTER, Bedürfnisse und andere gedanklich-emotionale Konstrukte erkennen und hinterfragen.

## 1 Lebensregeln

Langjährige Gedankenmuster, Konditionierungen und Gewohnheiten sind tief in unserem Geist verankert und machen es uns schwer, daraus auszuweichen.



Lebensregeln sind Grundannahmen über sich selbst, die Umwelt, das eigene und fremdes Verhalten, über Fähigkeiten, usw. Es sind Glaubenssätze, die wir für wahr halten, wie zum Beispiel: „*Ich habe immer Pech*“, oder „*Aller Anfang ist schwer*“.

Diese Glaubenssätze entstehen durch das Übernehmen von wichtigen Bezugspersonen, vor allem in der Kindheit und Jugend und während der persönlichen Entwicklung. Von der inhaltlichen Struktur können sie sich auf Bedeutung, Grenzen, Möglichkeiten, Konsequenzen, Erwartungen oder etwas Zusätzliches beziehen, wie zum Beispiel: „*Ein eigenes Auto bedeutet mehr Freiheit*“. Nach der Identifikation unserer persönlichen Lebensregeln gilt es diese zu bewerten, zu bearbeiten und sie dabei kritisch zu hinterfragen (sprachliche Intervention).

Lebensregeln wirken einerseits wie WahrnehmungsfILTER, andererseits wie ein Handlungsimpuls. Bei einschränkenden Lebensregeln geht es darum, eine scheinbare Notwendigkeit oder Unmöglichkeit zu verändern!

Im Coaching werden wir anhand von Fragen das Inventar Ihrer persönlichen Überzeugungen und Lebensregeln ermitteln. Hierzu werde ich Sie bitten, zu jeder Frage schriftlich einen Satz zu formulieren, ohne dass Sie besonders lange überlegen, wie zum Beispiel: „*Ich bin ein glücklicher Mensch und habe alles, was ich brauche*“.

Darüber hinaus werde ich Sie bitten, sich drei Themen auszuwählen und zu diesen Themen Ihre Kernüberzeugungen zu formulieren.

Nach der Identifikation Ihrer persönlicher Lebensregeln gilt es diese zu bewerten, zu bearbeiten und kritisch zu hinterfragen. Dazu ist es nützlich, sich

- einzufühlen
- davon Gedanken und Folgerungen abzuleiten
- zu spüren, wie sich die Überzeugung im Körper auswirkt



- zu berichten, welche Verhaltenskonsequenzen sich daraus ergeben
- eine Zukunftsprojektion zu entwickeln (Partner, Beziehung, Beruf, Körper, Spiritualität, ...)
- zu berichten, wie sich diese Zukunftsmöglichkeit anfühlt (Emotion, Körper, Kognition, Handlungsimpulse)

Bei der Arbeit mit Lebensregeln gibt es außerdem folgende Aspekte zu beachten:

- „Wer sagt das - wer genau?“ – „Trifft dies auch auf mich zu?“
- „Woher wissen Sie das?“ – „Von wem haben Sie das übernommen?“ – „Stimmt dies auch heute noch?“ – „Ist das wirklich so?“
- „Was könnte es noch bedeuten - mögliche Alternativen?“

Bei einschränkenden Lebensregeln geht es darum, eine *scheinbare Notwendigkeit oder Unmöglichkeit zu verändern!*

- Welche einschränkenden Lebensregeln gilt es bei Ihnen zu verändern?

## 2 Filter

Filter sind Metaprogramme, mit denen wir *die komplexe Realität subjektiv* so *reduzieren*, dass Außeninformationen zu unserer Vorstellung von der Welt passen. Diese Filter sind uns im Allgemeinen nicht bewusst, können aber bewusst gemacht und verändert werden. Filter sind inhaltsfrei und geben nur die Form vor, auf die jemand reagiert - also nicht, ob etwas gut oder schlecht, richtig oder falsch, sondern lediglich, ob es von Interesse ist.

Filter sind häufig mit *Persönlichkeitseigenschaften* verknüpft. Im Coaching werden wir bestimmen, welche der Eigenschaften für Sie zutreffend sind und welche Filter Sie bestimmten Eigenschaften zuordnen. Hierbei ist es wichtig zu erkennen, *wie sich diese Filterkriterien auswirken:*

- Was wird / wurde dadurch ermöglicht?
- Was wird / wurde dadurch erschwert?
- Welche Filterkriterien und Eigenarten wurden von der Ursprungsfamilie „gewünscht“?

*Typische Fragen* zu Filtern können dann sein:

- Welches Filterkriterium ist bei Ihnen besonders aktiv? Welche anderen Filterkriterien noch?
- Wonach „suchen“ Sie in der komplexen Realität, um sie zu vereinfachen und „passend“ zu ihren bisherigen Sichtweisen wahrzunehmen?
- Welches damit verbundene Prinzip ist für Ihre Handlungen / Ihr Verhalten bestimmend?
- Nennen Sie einige Beispiele aus Ihrem Leben!
- Haben / hatten Familienmitglieder, Vorfahren von Ihnen ähnliche oder ganz andere / gegen- teilige „Blickwinkel“ auf die Welt?

*Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr darüber und über Ihre eigenen Glaubenssätze und Filter erfahren!*