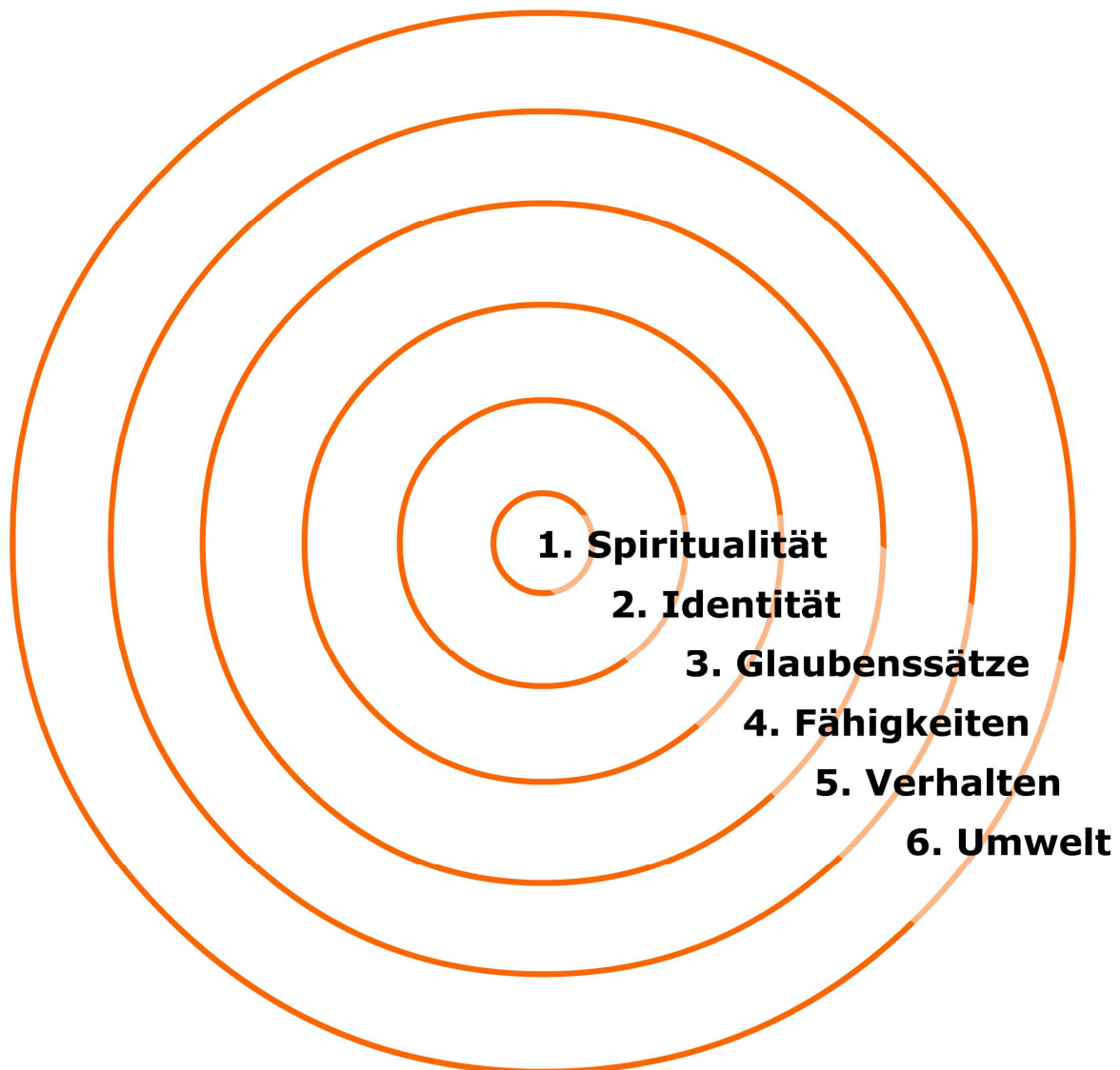


Ebenen für Lösungsansätze (nach Dilts)



Viele Menschen neigen dazu, Ebenen zu verwechseln, z. B. Handeln und Identität. Haben wir uns in einer Situation dumm *verhalten*, bedeutet dies nicht, dass wir dumm *sind*. Eine klare Trennung der Ebenen erleichtert das Verständnis und auch, konkrete und effiziente Ansatzpunkte für eine Verhaltensänderung (und damit andere Ergebnisse) zu finden.

Veränderungen auf einer der unteren Ebenen beeinflussen nicht notwendigerweise die darüber liegenden Ebenen. Ich kann mein Verhalten verändern, aber meine Glaubenssätze oder Identität müssen nicht unbedingt davon berührt werden. Verändere ich aber meine Glaubenssätze, dann werde ich mich automatisch anders verhalten. Dies ist unser Ansatzpunkt für die DNA Scancoachings. Unsere Glaubenssätze sind sehr eng mit unseren „Programmierungen“ verknüpft. Diese enthalten sowohl unsere Selbstsabotageprogramme als auch ein ungeheures Potential für Wachstum und positive Veränderungen.

Identifizieren Sie also in Problem- oder Konfliktsituationen die Ebene des Problems (bereits das verhilft zu etwas Distanz und dadurch zu einer neuen Betrachtungsweise) und versuchen Sie, wenn möglich, Lösungsansätze auf einer höheren Ebene zu finden. Beziehen Sie Ihre Selbstsabotageprogramme in Ihre Überlegungen mit ein und gehen Sie neue Wege in ein glücklicheres Leben.