

VARIADU / METHODENSEITE

Vorhersage-Bogen

Glaubenssätze im Experiment prüfen statt zerreden

Für Coaching, Train-the-Trainer und Seminare mit Erwachsenen

So setzt du das Material ein: Gib den Bogen aus, sobald ein Glaubenssatz benannt ist und sich in eine konkrete Situation übersetzen lässt. Die Teilnehmenden füllen Seite 3 vor und nach dem Experiment aus. Die Fragen auf Seite 4 nutzt du für die Auswertung im Seminar, im Folgetermin oder im Lerntandem.

Drei Schritte vom Satz zum Test

Ein Glaubenssatz sagt etwas voraus. Vorhersagen lassen sich prüfen.

1

Vorhersage

Formulieren Sie Ihren Satz als konkrete Erwartung: Wer sagt oder tut was, wenn Sie handeln? Schätzen Sie, wie sicher Sie sich sind, von 0 bis 100.



2

Experiment

Wählen Sie eine kleine, machbare Situation, die Ihre Vorhersage prüft, mit Ort und Datum. Lieber zu klein als nie.



3

Abgleich

Notieren Sie direkt danach, was tatsächlich passiert ist. Schätzen Sie Ihre Sicherheit neu ein, ohne die erste Zahl zu korrigieren.



Wichtig

Die Zahl muss nicht auf null sinken. Von 90 auf 60 ist bereits ein anderer Satz.

Mein Experiment

Die ersten vier Felder vor dem Experiment ausfüllen, die letzten zwei danach.

Mein Satz So, wie er mir durch den Kopf geht

Meine Vorhersage Wer sagt oder tut was?

Sicherheit vorher Zahl von 0 bis 100

Mein Experiment Was, wo und bis wann

Was tatsächlich passiert ist Nur beobachtbare Fakten

Sicherheit nachher Zahl von 0 bis 100

Fragen für die Auswertung

Für das Nachgespräch im Seminar, im Coaching oder im Lerntandem.

1. **Beobachtung**
   Was genau ist passiert, ohne Bewertung?

2. **Abweichung**
   Wo lag Ihre Vorhersage daneben, und wo hat sie gestimmt?

3. **Zahl**
   Was hat Ihre Sicherheit verändert, und was nicht?

4. **Neuer Satz**
   Wie würden Sie Ihren Satz heute formulieren, damit er zu dem passt, was Sie erlebt haben?

5. **Nächster Test**
   Welches Experiment wäre einen Schritt größer?

Stoppregel

Führt die Auswertung zu Sätzen wie „Ich bin nichts wert“, hören Sie hier auf. Das gehört nicht auf einen Arbeitsbogen, sondern in ein Gespräch mit einer Beratungsstelle oder einer Psychotherapeut:in.