



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

IRRTUM: MISSTRAUEN IST IMMER REIN EMOTIONAL UND UNGERECHTFERTIGT

Oder: Gefühle und Ratio können voneinander
getrennt werden



Oder: Misstrauen ist eine rein
individuelle Kategorie



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

01

Misstrauen aus verschiedenen Perspektiven

Wenn Menschen misstrauen, werden sie oft als „**emotional**“ oder „**unvernünftig**“ eingeordnet.

Doch diese Deutung greift zu kurz.

Und sie verkennet, was Misstrauen heute tatsächlich ist und trägt der Vielseitigkeit des Begriffs keine Rechnung.



Teil 1 dieses Beitrags beleuchtet Misstrauen aus **soziologischer** Sicht, Teil 2 aus **psychologischer** und Teil 3 aus **Sicht des Unterbewusstseins**.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

02

Basis: spannende Erkenntnisse des Soziologen Prof. Dr. El- Mafaalanis

In seinem neuen Buch «Misstrauensgemeinschaften»
, das als Grundlage für diesen Kurzüberblick gilt, beschreibt
Prof. Dr. El-Mafaalani:

Moderne Gesellschaften zerfallen nicht,
weil Menschen inhaltlich unterschiedliche Meinungen
haben. Sondern weil das Vertrauen in gemeinsame
Grundlagen schwindet.





Misstrauen kann rationale Gründe haben

Misstrauen entsteht nicht zwangsläufig grundlos.

Es gibt berechtigte, rationale Gründe, Institutionen, Medien oder Wissenschaft kritisch zu hinterfragen.

Komplexe Systeme sind schwer durchschaubar, Fehler passieren, Kommunikation ist oft unverständlich.

Misstrauen kann auch sinnvoll und logisch sein, wenn es dazu führt, ein in sich vertrauenswürdiges System zu verbessern





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

04

konstruktives vs. destruktives Misstrauen

Problematisch wird Misstrauen, wenn es zur Grundhaltung und zur **Basis von Zugehörigkeit** wird, wenn es **Identität, Gemeinschaft, gefühlte Autonomie** spendet — in Wirklichkeit erzeugt dies Polarisierung und es hat zum Ziel, destruktiv, also gegen das System zu wirken, statt es zu optimieren.

El-Mafaalani beschreibt die **Entstehung** von sogenannten **Misstrauensgemeinschaften**:

Gruppen, die sich nicht über gemeinsame Ziele, sondern über ein geteiltes Misstrauen definieren - gegen Institutionen, gegen Eliten, gegen Expertise.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

05

Die eigentliche Spaltung

Die zentrale gesellschaftliche **Trennlinie**
verläuft heute nicht entlang von Inhalten.

Sondern **zwischen**

Vertrauenden und **Misstrauenden**.

Zwischen zwei grundlegend
verschiedenen Weltzugängen.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

06

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Vertrauen ist zentral für das Funktionieren von Gesellschaften

El-Mafaalani beschreibt, dass Vertrauen eine Art «unsichtbare Kraft» ist, die Gesellschaften stabil und krisenfest macht. Diese Kraft nimmt jedoch ab – und genau das macht moderne Gesellschaften verwundbar. Vertrauen wirkt wie ein kollektiver Schutzschirm; wenn er fehlt, treffen Krisen härter und spalten stärker.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

07

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Vertrauen ist zentral für das Funktionieren von Gesellschaften

Die entscheidende Frage ist folglich nicht:

Wer hat Recht?

Sondern:

Wie kann Vertrauen neu entstehen

in einer Gesellschaft,

in der Misstrauen gute Gründe hatte?

Vertrauen = positive Zukunftserwartungen



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

08

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Morgen (Teil 2) wird es um die psychologische Sicht gehen, bevor im letzten Teil dann **eine Möglichkeit, Vertrauen zu stärken,** vorgeschlagen wird.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

IRRTUM: EINE **REINE** **UNABHÄNGIGKEIT** VON MENSCHEN, SYSTEMEN, INSTITUTIONEN IST MÖGLICH

Oder: Es genügt, nur sich selbst zu
vertrauen und allein klarzukommen

Oder: Es braucht keine anderen Menschen,
wenn man mit sich im Reinen ist

Oder: Vertrauen heißt:
Ich weiß, wie es ausgeht





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

01

Eine Definition von Vertrauen aus psychologischer Sicht

Auch in der Psychologie gibt es
verschiedene Definitionen von **Vertrauen**.



Nachdem wir im vorangegangenen Teil 1 dieses Beitrags Misstrauen aus einer soziologischen Sicht umrissen haben, geht es heute um einige Kernaspekte aus **psychologischer** und der **Sicht des Unterbewusstseins**. Es handelt sich hier um die Synthese meiner eigenen Forschung und jahrelangen therapeutischen Erfahrung nach der Methode Palacios. Wissenschaftlich korrekt zitiert und ausgearbeitet wird es diese Inhalte bald auf meinem Blog geben.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

02

Grundbedürfnis Verbundenheit

Für das menschliche Unterbewusstsein bedeutet
Vertrauen vor allem eines: **Verbundenheit**.

Nach der Methode Palacios ist Verbundenheit das zentrale
Grundbedürfnis eines Menschen.

Daraus resultiert, dass entsprechend die Angst vor
fehlender Verbundenheit **DIE Urangst** ist.

Dies entspricht -aus meiner Sicht- dem in der Psychologie
betonten **Hauptbedürfnis nach Verbindung** - ist der
Mensch doch ein soziales Wesen. In der
Selbstbestimmungstheorie (SDT) nach Deci und Ryan heißt
dies "**relatedness**".





Daraus abgeleitete drei Ängste

Aus der übergeordneten Urangst vor fehlender Verbundenheit können drei untergeordnete Unter-Ängste abgeleitet werden.

Die Angst

1. **alleine zu sein**
2. **die Kontrolle zu verlieren**
3. **nicht zu genügen**





Daraus abgeleitete drei Ängste

Möglicherweise haben diese wiederum Schnittpunkte zur SDT von Deci und Ryan, welche die folgenden **Grundbedürfnisse** definieren, die einen Menschen antreiben:

1. Verbundenheit (**relatedness**)
2. Selbstbestimmung (**autonomy**)
3. Kompetenz (**competence**)





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

05

Rationales und emotionales Vertrauen

Während Prof. Dr. El Mafalaani Vertrauen (unter anderem, vor allem) als **positive Zukunftserwartung** definiert, ist es hier das **Gefühl der beständigen Verbundenheit**.

Wenn man das alles etwas differenzieren möchte ist: Ersteres also, eher auf der **rationalen Ebene** und eher als **Glaubenssatz** anzusiedeln

Zweiteres als gefühlsmäßige Kategorie; diese kann aber auch Glaubenssätze beinhalten oder auf diesen basieren. Grundsätzlich geht man in der modernen Psychologie von einer gegenseitigen Wechselwirkung zwischen Denken - Fühlen - Handeln aus





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

06

Vertrauen = **beständige** Verbundenheit

Für das Unterbewusstsein ist Verbundenheit
gleichbedeutend mit Sicherheit.

Wer sich sicher fühlt, fühlt sich
eingebettet, gehalten, getragen - zugehörig.

Verbundenheit wiederum bedeutet Vertrauen.

Und Vertrauen ist nichts anderes als **Beständigkeit** – eine
stabile, tragende Verbindung.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

07

Vertrauen und Neurowissenschaft

aus meinen vergangenen Beiträgen ist die Hauptfunktion des Gehirns ja schon bekannt:

**die Energie des Körpers so zu haushalten, dass
Überleben gesichert wird.**

Das geht durch die Vorhersagefunktion des Gehirns - welche wiederum auf Wahrscheinlichkeiten auf der Informationslage aus der Vergangenheit basiert.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

08

Vertrauen und Neurowissenschaft

Weil der Mensch in Systemen, der Umwelt, den physikalischen Gesetzen, den Handlungen anderer, dem Zufall, den Mutationen etc. eingebettet ist, ist die Energie des Körpers und das **Überleben** folglich **von Zugehörigkeit abhängig**.

Somit ist Verbundenheit für das menschliche Nervensystem kein Luxus, sondern eine **biologische Notwendigkeit**. Fehlt sie – zu anderen oder zu sich selbst – steigt innerlich der Alarmzustand. In diesem Zustand wird das Gehirn vorsichtiger, misstrauischer, kontrollierender.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

09

Affektiver Realismus

Das Forschungsteam von Lisa Feldmann Barrett, einer der renommiertesten Neurowissenschaftlerinnen unserer Zeit, hat folgendes Experiment gemacht:

Es wurde der Affekt, also das Körpergefühl der Proband/innen ohne deren Wissen verändert - und dies hatte Einflüsse darauf, als wie sehr diese Proband/innen anderen Menschen vertrauten.

Unsere Körpergefühle (Energiezustand) beeinflussen, wie wir andere Menschen wahrnehmen – oft ohne dass wir es merken.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

10

Affektiver Realismus

Das nennt man affektiven Realismus (den ich im vorherigen Beitrag schon erklärt habe):

Unser Gehirn nutzt Gefühle, um die Realität zu „konstruieren“ – wir glauben dann, wir sehen die Welt objektiv, obwohl Gefühle mitentscheiden.

Kurz gesagt:

Wir sehen Menschen **nicht nur**, wie sie sind, sondern auch, wie wir uns fühlen.

Fühle ich mich schlecht, weil mein Körperbudget (Energielevel) beeinflusst ist, so nehme ich auch die Welt anders - zum Beispiel misstrauischer - wahr.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

11

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Morgen (Teil 3) stelle ich Übung vor -
auf Basis der theoretischen
Grundlagen dieser beiden Teile.
Sie ist mein Vorschlag für **eine
handfeste Möglichkeit, Vertrauen
zu stärken: auf der Ebene der
Glaubenssätze und auf der Ebene
des Unterbewusstseins.**



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

REIHE

11

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Vertrauen heißt nicht, ich weiß wie es ausgeht. Aber ich weiß, wie und dass ich damit umgehen kann.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

TEIL 3: VERTRAUEN

IRRTUM: DAS IST DOCH NUR EINGEREDET

Teil 3 der Reihe: Vertrauen und Misstrauen.
Eine Übung basierend auf der inhaltlichen
Grundlage der beiden vorangegangenen Teile



Ich erkläre hier jetzt die konzipierte Übung in
Kurzform, werde aber noch eine Vorarbeit und
ausführlichere Version zum Download bereitstellen.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

01

Nicht bloß eingeredet

„Das ist doch bloß eingeredet.“

Ein Einwand, der mir vor Sitzungen immer wieder begegnet.
Glaubenssätze, Gefühle, Bewertungen, Wahrnehmungen –
die könne man doch nicht einfach ändern,
wenn man realitätstreu und authentisch bleiben wolle.

Dieser Satz wird von Coaches und Therapeut*innen
oft vorschnell als Widerstand oder fehlender Wille interpretiert.
Oder noch schlimmer: als Affront gegen die eigene
Vorgehensweise.



Tatsächlich haben die Menschen recht – aber nur bedingt.
Denn Glaubenssatzarbeit scheitert selten an mangelnder
Offenheit, sondern an **unglaublichen** Sätzen.



MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

02

Glaubenssätze müssen glaubwürdig sein

Glaubenssätze wirken nicht,
weil man sie oft wiederholt.

Sie wirken,

wenn sie **zu den eigenen Erfahrungen, Werten
und inneren Maßstäben passen.**

Alles andere wird automatisch abgeblockt –
zum **Glück.**





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

03

und das ist gut so

Das menschliche System übernimmt
nicht beliebig neue Inhalte.

Es prüft,

ob etwas **stimmig** ist

und dient einem Ziel:

ein **ausgeglichenes Energiebudget**

und **gesichertes Überleben**.

Ein Glück!





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

05

Kurzer Exkurs zu meiner Arbeitsweise

Alle Übungen fußen auf der folgenden Basis und Annahme:

Das menschliche Gehirn wechselt im Alltag ganz automatisch zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen.

Je nach Situation bewegen wir uns in einem Kontinuum zwischen geistiger Entspannung und sehr hoher Konzentration. Ohne starre Grenzen lassen sich drei Ebenen unterscheiden: ein eher emotional-kreativer Zustand, ein eher rational-logischer Zustand und eine eher metaperspektivische Ebene mit hohem Fokus.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

06

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Exkurs: Bewusstseins- zustände und Methodik

Diesen Bewusstseinszuständen
lassen sich unterschiedliche Methoden zuordnen.
In geistiger Entspannung arbeiten wir mit **Hypnose**,
im Wachbewusstsein mit Gespräch und **Glaubens-
satzarbeit**, und auf der metaperspektivischen Ebene mit
Meditation.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

07

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Was Sie in der Übung erwartet

Die hier vorgestellte Übung kombiniert bewusst zwei Ebenen:

- das Unterbewusstsein
 - hypnotischer, kreativer, emotionaler Teil
- das Wachbewusstsein
 - rationale Glaubenssatzarbeit

Sie ist von mir eigenständig konzipiert
und baut auf den vorherigen Beiträgen auf.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

07

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Teil 1: der hypnotische Anteil



Der erste Teil der Übung ist hypnotischer Natur. Hypnose beschreibt einen Zustand geistiger Entspannung, in dem emotionale und kreative Funktionen des Gehirns besonders aktiv sind. Im Zentrum steht das so genannte **Wunschgefühl** und die damit verbundene sogenannte **Ressourcenarbeit**. Sie geht davon aus, dass jeder Mensch bestimmte emotionale Qualitäten bereits in sich trägt – auch dann, wenn sie aktuell nicht präsent sind. Der Ausgangspunkt ist die Frage: **Wie möchtest du dich fühlen?**



Teil 1: Ressource

Und die **Ressource** ist dieses Gefühl "in Person"- einem Ich-Anteil von sich mit genau diesem Gefühl. Da es sich um eine globale Übung handelt, habe ich dieses Wunschgefühl vorgegeben – basierend auf den inhaltlichen Grundlagen der beiden vorangegangenen Beiträge. Die von mir gewählten Gefühle sind:

- **krisenfest**
- **im Vertrauen**
- **sicher**
- **zugehörig**
- **verbunden**
- **mit positiver Zukunftserwartung**

Diese Qualitäten werden erlebbar gemacht.





MARTHA WALCZAK
NEUROCOACHING

www.marthawalczak.com

07

REIHE

IRRTÜMER • MYTHEN • HALBWISSEN • FEHLSCHLÜSSE

Teil 2: Glaubenssatzarbeit

Hier wechseln wir bewusst ins **Wachbewusstsein**. Ein Glaubenssatz ist eine unbewusste Logik. Er entsteht aus Erfahrungen der Vergangenheit und wirkt **wie ein inneres Erklärungs- und Vorhersagemodell**. Vereinfacht gesagt: "Wenn das passiert, dann folgt das". Häufig ist er auch als formuliert "ich bin jemand, der..." "immer wenn..., dann..." Auch wenn zwei einander widersprüchliche Glaubenssätze tatsächlich erlebt wurden, so kann es sein, dass nur einer davon geglaubt, der andere ausgeblendet wird. Ziel dieses Übungsteils ist es, einen solchen Glaubenssatz bewusst zu machen und **neu zu formulieren**, ohne ihn zu negieren. Dazu gebe ich konkrete Anleitungen.
