



*Für meine Familie.*

Dr. phil. Carolin Kreyling

Die  
**WF-Methode®**

Wähle die Freiheit  
auf dem Weg zum Frieden  
mit dir selbst und deiner Umgebung



© 2022

Carolin Kreyling

Erlenweg 10, 17498 Weitenhagen

[www.wurzeln-und-fluegel.org](http://www.wurzeln-und-fluegel.org)

[Carolin.Kreyling@wurzeln-und-fluegel.org](mailto:Carolin.Kreyling@wurzeln-und-fluegel.org)

Umschlag: Carolin Kreyling

Lektorat, Korrektorat: privates Team

Illustration in Abbildung 3 (Kapitel 1 im Theorie-Teil): Anke Münnich-Zillmann;  
alle anderen Illustrationen: Carolin Kreyling

Druck und Distribution im Auftrag von Carolin Kreyling:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback 978-3-347-63695-8

Hardcover 978-3-347-63696-5

E-Book 978-3-347-63697-2

Großschrift 978-3-347-63698-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist Carolin Kreyling verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag von Carolin Kreyling, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

# Vorbemerkungen

Die hier dargestellte Methode ist nach bestem Wissen und Gewissen erklärt. Die verschiedenen Informationen sollen aber ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe nicht ersetzen. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden, die sich eventuell aus dem Gebrauch oder Missbrauch der in diesem Werk erläuterten Methoden ergeben könnten.

Aus Gründen der Lesbarkeit stelle ich die Quellenangaben jeweils an das Ende des Absatzes, wenn sie ansonsten den Lesefluss stören. Verweise innerhalb des Buches befinden sich in Fußnoten. Die Namen der erwähnten Personen lasse ich grundsätzlich weg, damit ich sie mir nicht ausdenken muss. Stellen Sie sich einfach einen Namen vor.

Ebenfalls aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwende ich die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen; denn dabei geht es um eine Rolle oder Funktion, die diese Person einnimmt, und das hat nichts mit dem biologischen Geschlecht zu tun. Das grammatikalische Genus eines Wortes ist eine Bezeichnung für eine durch gemeinsame Merkmale verbundene Klasse von Objekten und bezieht Menschen jeden Geschlechts mit ein. Mit diesem Vorgehen sind nicht nur Menschen weiblichen oder männlichen Geschlechts angesprochen, sondern auch Menschen mit anderen geschlechtlichen Identitäten. Und die sind beim Binnen-I ausgeschlossen.

Sollte der Verzicht auf Gendering eine heftige unangenehme Reaktion bei Ihnen auslösen, z.B. Empörung, Wut, das Gefühl übergangen zu werden oder Ähnliches, dann nutzen Sie den Gutschein auf der nächsten Seite. Denn genau diese Reaktion bietet Ihnen die Chance, die WF-Methode® auszuprobieren.



# Gutschein

für ein WF-Gespräch zum Thema

„Meine Reaktion auf fehlendes Gendering“

zu 50% des normalen Preises

einzulösen bei

**Wurzeln und Flügel Entwicklungsbegleitung**

Dr. phil. Carolin Kreyling

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen.....	5
Einführung.....	9
Praxis-Teil.....	13
1 Was Wut mit Glaubenssätzen zu tun hat.....	14
2 Indikationen und Kontraindikationen.....	16
3 Das Vorgehen der WF-Methode.....	18
Das Bild von „Schütze, Pfeil und Trefferfläche“.....	19
Ausgelöste Gefühle anerkennen.....	19
Ermittlung des „Schützen“.....	20
Genauere Beschreibung des „Pfeils“.....	21
Beschreibung des „Schützen“.....	22
Ermittlung der „Trefferfläche“.....	23
Ermittlung des richtigen Glaubenssatzes.....	25
Ergänzung mit Klopftherapie.....	29
Ergänzung mit Jin Shin Jyutsu.....	29
4 Die WF-Methode kurzgefasst.....	31
Kopiervorlagen der Fragebögen.....	31
5 Arbeitshilfe – Sammlung häufig vorkommender Begriffe.....	35
6 Beispiele für WF-Arbeit.....	37
Theorie-Teil.....	50
1 Entstehung und Wirkung von Glaubenssätzen.....	51
2 Glaubenssätze und Jin Shin Jyutsu.....	61
Was ist Jin Shin Jyutsu?.....	61
Was bedeutet das für die Theorie von Glaubenssätzen?.....	65
3 WF-Methode und „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“.....	68
4 Wut als Wegweiser – der Weg zur Freiheit.....	70
5 Das innere Team.....	73
6 Neurophysiologische Grundlagen für die WF-Methode.....	75
Kategoriale Vorgänge bei der Speicherung von Informationen.....	75
Physische Vorgänge bei der Speicherung von Informationen.....	76
Die Bedeutung der Zeit bei der Speicherung von Informationen.....	80
Lokale Differenzierung bei der Speicherung von Informationen.....	81
Veränderung von gespeicherten Informationen.....	82
Die Bedeutung von Emotionen bei der Speicherung von Informationen.....	87

Die Bedeutung der weißen Substanz bei der Verarbeitung von Informationen	88
Möglichkeiten der intentionalen Nutzung der Neuroplastizität.....	91
Was bedeutet das für die WF-Methode und die Arbeit mit Glaubenssätzen?...98	
7 „The Work“ nach Byron Katie.....	103
8 Andere Methoden zur Änderung von Glaubenssätzen.....	108
9 WF-Methode in Beziehungen – Prozessmodell.....	110
Entwicklung eigener Grenzen.....	111
Der Grenzbegriff in der Erziehung.....	112
Nähe und Distanz zwischen zwei Menschen.....	114
Verbundenheit herstellen mit der WF-Methode.....	116
Hindernisse und Ausblick.....	118
Danksagungen.....	123
Literaturverzeichnis.....	124



# Einführung

In meiner Praxis arbeite ich seit 2016 mit Jin Shin Jyutsu<sup>1</sup>. Ich bin immer wieder erstaunt, wie gut diese Harmonisierungskunst Menschen dabei unterstützt, sich positiv weiter zu entwickeln. Über mehrere Monate hinweg habe ich eine Frau regelmäßig behandelt, die in ihrer Kindheit traumatische Gewalterfahrungen gemacht hat. Sie konnte dadurch ihren Alltag viel besser bewältigen. In den begleitenden Gesprächen darüber, was sich für sie veränderte, berichtete sie von vielen positiven Tendenzen. Diese zeigten sich sowohl im praktischen Alltag und in der Interaktion mit anderen Menschen als auch auf emotionaler und mentaler Ebene. Zum Beispiel konnten wir manche der Auslöser für Panik-Gefühle außer Kraft setzen.

Dies wirkte sich gleichzeitig auf die Interaktion mit den Menschen aus, die an der Auslösung beteiligt waren. Sie waren nicht mehr so furchteinflößend. Das Jin Shin Jyutsu wird auch „Reise zu sich selbst“ genannt, und auf dieser Reise lernte sich die Frau immer besser kennen. Sie entdeckte die Ursachen für aktuelle Angst- und Wut-Gefühle in den traumatischen Erfahrungen ihrer Kindheit.

In diesem Zusammenhang äußerte sie wiederholt Wut auf ihre Mutter. Hier gab es ebenfalls Veränderungen, wenngleich ich den Eindruck hatte, dass das Jin Shin Jyutsu an eine Grenze stieß. Diese vermutete ich in Überzeugungen, die der Frau nicht bewusst waren, aber dennoch ihr ganzes Leben beeinflussten. Eine solche Überzeugung war zum Beispiel „ich bin selbst schuld, dass es mir schlecht geht“. In Kombination mit „ich darf nicht glücklich sein“ war es schlichtweg unmöglich für sie, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

Ihre Situation erinnerte mich an einige Beispielfälle in dem Buch „The Work“ von Byron Katie. Die darin vorgestellte Methode hatte ich einige Jahre zuvor kennen gelernt. Byron Katie nimmt ständige Wut auf immer dieselbe Person, beispielsweise auf die eigene Mutter, als Ausgangspunkt für ihre Arbeit, um solche nicht bewussten Überzeugungen zu verändern<sup>2</sup>. Bis zu diesem Zeitpunkt war diese Methode noch nicht in meine Arbeit eingeflossen, weil ich nicht vollständig davon überzeugt war<sup>3</sup>. Die Situation meiner Klientin zeigte jedoch sehr große Ähnlich-

---

1 Siehe dazu Kapitel 2 im Theorie-Teil.

2 Diese Methode stelle ich in Kapitel 7 im Theorie-Teil vor.

3 Ich zeige in Kapitel 7 im Theorie-Teil auch, warum.

keit mit den beschriebenen Fällen. Deshalb beschlossen wir gemeinsam, einen Versuch mit dieser Methode zu wagen – das war der Anfang der WF-Methode.

Wir erzielten einige gute Erfolge: ihre Überzeugungen veränderten sich, und damit konnte ebenfalls das Jin Shin Jyutsu weiter wirken. Oft waren die Gespräche, die wir gemäß „The Work“ führten, „schwer“, anstrengend für uns beide und von viel Verzweiflung begleitet. Das passte nicht zu mir, und ich hatte die Hoffnung, es möge anders gehen. So entwickelte ich seit Anfang 2019 die WF-Methode, indem ich das Vorgehen abwandelte und weiterführte.

Einige Teile der WF-Methode sind noch immer die gleichen wie in „The Work“ – die wesentlichen Schritte, die die entscheidende Veränderung mit sich bringen, gehen jedoch weit darüber hinaus<sup>4</sup>. Auch die Erklärungsmodelle zur Funktionsweise sind völlig anders, denn sie beruhen auf hirnpfysiologischen Zusammenhängen<sup>5</sup>. Insgesamt ist das Vorgehen viel „leichter“ und beruht auf einer positiveren Grundstimmung.

Ich bin dieser Klientin sehr dankbar für ihren Mut, mit mir diesen ersten Schritt zu gehen und die Weiterentwicklungen mit mir zu testen. Ebenso gebührt allen anderen Menschen, die in dieser Entwicklungsphase mit mir gearbeitet haben, mein Dank.

Diese oben genannten mehr oder weniger bewussten Überzeugungen über sich selbst, die Menschen um sich herum oder die Welt im Allgemeinen nennt man „Glaubenssätze“<sup>6</sup>. Die WF-Methode ist ein Instrument, mit dem man negative Glaubenssätze in positive Glaubenssätze verwandelt. Das gelingt einfach, denn die Grundannahme ist folgende: der negative Glaubenssatz ist falsch und hat den ursprünglichen richtigen und positiven Glaubenssatz „verschüttet“<sup>7</sup>. Wut und andere intensive Emotionen fungieren als Wegweiser, um diese falschen Glaubenssätze zu finden. Dann kann man den „verschütteten“ richtigen Glaubenssatz befreien, sodass er nun das Leben leiten kann.

In seinem Song „Lebe mit mir los“ singt Grönemeyer zu einem lebensfrohen Samba-Rhythmus:

„Ganz weit weg, tief drin ruht ein Wunsch (...)  
Ich bin so viel mehr, wenn ich mit dir bin (...)  
Oh, leb mit mir los

---

4 Darauf geht Kapitel 7 im Theorie-Teil näher ein.

5 Siehe dazu Kapitel 6 im Theorie-Teil.

6 Mehr dazu in der Einleitung zum Praxis-Teil.

7 Siehe dazu Kapitel 1 im Theorie-Teil.

Oh, lebe mich übergroß  
Lebe mich ins Lot  
Der Himmel das Limit (...)  
Prüf nicht den Grad meiner Reife  
Das mit dir und mir, das müsste schon jetzt passieren (...)  
Du lässt die Welt so leicht drehen“

und immer wieder: „leb mit mir los! (...) Der Himmel das Limit.“

Ich kann mir gut vorstellen, dass sich ein verschütteter richtiger Glaubenssatz genau so fühlt – wenn er Gefühle haben könnte – und das verspricht: es lohnt sich, die eigenen verschütteten Glaubenssätze zu „befreien“, damit sie das Leben in positiver Richtung leiten können. Dann dreht sich die Welt ganz leicht, und für das eigene Leben gibt es fast keine Begrenzung außer dem Himmel, und der ist sehr weit. Diese Erfahrung haben die Menschen, die mit mir die WF-Methode angewendet haben, immer wieder gemacht.

Und das steckt gleichermaßen in der Abkürzung „WF“ drin. Wenn meine Glaubenssätze, meine **W**urzeln, gesund sind, dann kann ich meine **F**lügel ausbreiten und alles erreichen – „der Himmel das Limit“. Dann „**w**ähle ich den **F**rieden“, dann bin ich auf dem „**W**eg zur **F**reiheit“! Machen Sie sich in diesem Buch mit mir auf den Weg:

Ich werde zuerst zeigen, wie die Arbeit mit der WF-Methode abläuft. Denn vermutlich ist es das, was Sie am dringendsten wissen wollen. Sie funktioniert auch, wenn Sie die Theorie dahinter nicht kennen. Erst danach gehe ich auf die verschiedenen Grundlagen der WF-Methode ein, die zu einer Theorie zusammengefügt werden.

Dieses Buch habe ich für mehrere Zielgruppen geschrieben. Vielleicht haben Sie bereits von der WF-Methode gehört, aber bevor Sie sich entscheiden, ob Sie sie anwenden, möchten Sie mehr darüber erfahren. Vielleicht haben Sie auch schon für sich selbst mit der WF-Methode gearbeitet und möchten nun wissen, wie sie funktioniert und warum, also was die Hintergründe sind. Vielleicht haben Sie auch von der WF-Methode gehört, möchten sie in Ihre professionelle Tätigkeit mit Klienten einfließen lassen und brauchen dafür eine Praxisanleitung. All das finden Sie in diesem Buch. Möglicherweise finden sich auch Abschnitte, die für Sie nicht relevant sind. Dann überspringen Sie diese einfach. Stellen Sie sich vor, Sie gehen an einem reich gedeckten Buffet entlang und nehmen sich die Dinge, die Sie ansprechen. Vielleicht gehen Sie später noch einmal zum Buffet und bedienen sich dann anderer Dinge. Bitte schön!

Das vorliegende Buch enthält viele Erfahrungswerte und Vermutungen sowie Erklärungsansätze zur Wirkweise der WF-Methode. Bisher gibt es noch keine kontrollierten und wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit. Das würde ich gerne ändern. Wenn Sie an einer solchen Studie teilnehmen wollen oder sie durchführen möchten, nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf!

## Praxis-Teil

Damit wir im Praxis-Teil von den gleichen Dingen reden, wird eine Klärung des Begriffs „Glaubenssätze“ benötigt. In einem Glaubenssatz fasst man sprachlich zusammen, was man über sich selbst und die Welt glaubt, meint, denkt, was man darüber für wahr hält, von ihr erwartet oder über sie vermutet. Glaubenssätze werden auch Überzeugungen, Einstellungen oder Beliefs genannt. Sie haben großen Einfluss auf die Lebensführung, da sie sogenannte „sich selbst erfüllende Prophezeiungen“ bilden. Beispiele für Glaubenssätze sind: „ich bin nicht liebenswert“, „ich bin dumm“, „ich bin wichtig“ oder „ich bin stark“<sup>8</sup> (vgl. z.B. Siegl & Wendler 2004, S. 141 und 144; Dorsch-Lexikon Stichwort Überzeugungssystem, Glaubenssystem).

Viele Beispiele illustrieren das Vorgehen. Sie sind bewusst kurz gehalten und berücksichtigen nicht das gesamte WF-Gespräch. Stattdessen verdeutlichen sie einen bestimmten Aspekt. Deshalb werden manche Beispiel-Sätze mehrmals aufgegriffen, dann jeweils unter einer anderen Perspektive. Zwei vollständige WF-Arbeiten befinden sich in Kapitel 6 des Praxis-Teils.

---

8 Wie sie entstehen und wie sie wirken, können Sie im Theorie-Teil, Kapitel 1, nachlesen.

# 1 Was Wut mit Glaubenssätzen zu tun hat

Den Zusammenhang von Wut und anderen Emotionen mit Glaubenssätzen verdeutlicht ein Bild: Wut ist eine Reaktion – daraus ergibt sich, dass es eine Ursache bzw. einen Auslöser gibt. Dieser Auslöser ist das Verhalten einer anderen Person. Das heißt, wenn ich auf jemanden wütend bin, hat derjenige etwas getan oder gesagt, das mich verletzt hat, das mich „getroffen“ hat. Das fühlt sich an wie ein Pfeil, den ein „Schütze“ auf mich geschossen hat. Das ist der Auslöser. Um eine Reaktion bei mir auszulösen, ist darüber hinaus eine „Trefferfläche“ bei mir nötig, die der „Pfeil“ trifft. Diese „Trefferfläche“ ist ein falscher Glaubenssatz. „Falsch“ bedeutet: mein Innerstes weiß, dass dieser Glaubenssatz nicht stimmt und dass es stattdessen einen anderen, nämlich richtigen Glaubenssatz gibt.

Und an dieser Stelle entsteht die Wut. Es ist zunächst eine Wut auf den „Schützen“. Er hat mir mit seinem Verhalten weh getan, indem er mich an meiner „Trefferfläche“ getroffen hat. Und es ist die Wut darauf, dass ein positiver Glaubenssatz, der mein Leben leiten sollte, verschüttet ist durch einen negativen Glaubenssatz, der mir das Leben schwer macht. Meistens hängt das zusammen mit der Wut auf die Situation, die zur Verschüttung des positiven Glaubenssatzes führte. Solche Situationen sind immer leidvoll. Diesbezüglich ein Beispiel: Ich bekomme eine abwertende Bemerkung zu hören. Das trifft die Trefferfläche des falschen Glaubenssatzes „ich bin es nicht wert“, und es macht mich wütend. Denn der eigentlich richtige, aber verschüttete Glaubenssatz ist „ich bin wertvoll“. In diesem Kontext ist der Glaubenssatz tatsächlich „falsch“ im Sinne von „nicht richtig“, „unwahr“ oder „unzutreffend“, und nicht nur dysfunktional im Sinne von „er macht mir das Leben schwer“. Das ist er auch – aber darüber hinaus inhaltlich falsch bzw. unzutreffend.

Das Gleiche gilt für alle anderen belastenden Emotionen wie Angst, Sorge usw., die durch das Verhalten eines anderen ausgelöst werden. Sie weisen auf einen Glaubenssatz hin, der mir das Leben schwer macht und falsch ist. Selbst, wenn mich das Verhalten eines anderen „einfach nur nervt“, ist das bereits ein Hinweis auf einen falschen Glaubenssatz<sup>9</sup>. In der WF-Methode muss man nicht analysieren, welche Gefühle genau ausgelöst werden. Viele Menschen können sie nicht genau benennen, und das ist auch nicht nötig. Diese belastenden Emotionen sind nur mühsam und wollen aufgelöst werden.

---

9 Zur Intensität der Verletzung durch den „Pfeil“ siehe auch Kapitel 2 im Theorie-Teil.

Die WF-Methode ist einfach, weil der Fokus zunächst auf das Außen gerichtet wird. Damit ist sie auch geeignet für Menschen, die sich selbst nicht gut spüren können. Schon mit unseren Augen ist es viel einfacher, unsere Umwelt zu erfassen, als die eigene Person. Man kann Arme, Beine und den Rumpf sehen, aber nicht den Rücken, den Kopf oder das Gesicht. Auch die anderen Sinnesorgane, mit denen wir primär unsere Umwelt wahrnehmen (Ohren, Haut, Nase, Zunge), sind viel bekannter und geübter als die Sinnesorgane, die es uns erlauben, unseren eigenen Körper und die eigene Gefühlswelt wahrzunehmen.

Bei der WF-Methode fängt man damit an, worin man schon Übung hat, was einem leicht fällt. Das ist die Beschreibung dessen, was außerhalb von sich selbst ist, in diesem Fall des „Schützen“ und des „Pfeils“. Dabei darf die Wut (oder analog eine andere Emotion) verbal ungefiltert geäußert werden. Das ist sogar ganz wichtig, denn später wird genau mit den Begriffen, die hier erscheinen bzw. die der Person zuerst einfallen, auf einer anderen Ebene weitergearbeitet. Deshalb werden alle Aussagen wörtlich aufgeschrieben.

Für manche Menschen ist es unglaublich erleichternd, einmal nicht darauf achten zu müssen, sorgfältig zu formulieren. Andere haben sich das sorgfältige Formulieren aus der Ich-Perspektive schon so sehr angewöhnt, dass sie dadurch regelrecht gebremst werden. Diese Bremse zu lösen, ist manchmal nicht so einfach, aber immer lohnenswert. Wenn die ganze Emotion einmal „raus“ ist, stellt sich eine erste Erleichterung ein. Da alles aufgeschrieben wird, ist die Emotion im „Außen“ sichtbar. So kann damit gearbeitet werden, indem die Emotion als Wegweiser zu den falschen Glaubenssätzen und damit auch zu den verschütteten richtigen Glaubenssätzen dient.

Dieses Vorgehen stellt die **WF**-Methode dar, also den **W**eg zu **F**rieden mit sich selbst und den Menschen seiner Umgebung, und ist die **W**ahl der **F**reiheit.

## 2 Indikationen und Kontraindikationen

Die WF-Methode ist ein Instrument, mit dem man negative, falsche Glaubenssätze in positive, richtige Glaubenssätze verwandelt. Den entscheidenden Hinweis auf negative, falsche Glaubenssätze erhält man durch die Beobachtung von ständiger oder immer wiederkehrender Wut oder anderen intensiven Emotionen. Diese Emotionen werden von einer bestimmten Person oder bestimmten Situationen, die sich ähnlich sind, ausgelöst. Wenn man sprachlich ausdrücken kann, wer oder was die Emotion auslöst, kann man die WF-Methode anwenden.

Es gibt eine Situation, in der ich dringend davon abrate, WF-Gespräche durchzuführen: Und das ist, wenn sich die Person durch das Sprechen über den „Schützen“ und den „Pfeil“ derart in ihren Erinnerungen verliert, dass sie die aktuelle Umgebung kaum oder gar nicht mehr wahrnimmt. Psychologen sprechen dann davon, dass die Person durch das Ansprechen einer traumatischen Situation getriggert wird, sodass sie in einen unkontrollierbaren Flashback gerät und möglicherweise dissoziiert. In einem solchen Zustand ist ein Arbeiten in der Weise, wie es für das WF-Gespräch nötig ist, nicht möglich, denn die entsprechenden Regionen im Gehirn sind blockiert. In diesem Fall ist es sinnvoll, zuerst soweit zu stabilisieren, dass ein Gespräch über den „Schützen“ und den „Pfeil“ möglich wird. Hierfür arbeite ich selbst mit Jin Shin Jyutsu<sup>10</sup>.

Bei der Gefahr einer Retraumatisierung, also wenn Sprechen über die auslösende Situation (über den „Schützen“ und den „Pfeil“) zu einer wiederholten Traumatisierung führt, sollte das WF-Gespräch nicht eingesetzt werden. Hier kann man ebenfalls mit Jin Shin Jyutsu stabilisieren, um die Arbeit mit der WF-Methode zu ermöglichen.

Wenn eine Person Angst, Wut oder Trauer empfindet, aber ein auslösendes Ereignis oder einen „Pfeil“ nicht in Worte fassen und auch über den „Schützen“ nichts sagen kann, könnte die WF-Arbeit ebenfalls schwierig werden. Dann kann man genau das zum Thema machen. Möglicherweise ist das ursprüngliche Erlebnis im vorsprachlichen Alter passiert. Die Person hat das diffuse Gefühl, dass „etwas mit ihr nicht stimmt“, kann aber nicht sagen, warum. Wenn wenig Worte gefunden werden, sondern eher Bilder entstehen, können diese Bilder nachträglich während der WF-Arbeit in Worte gefasst werden. So ist es möglich, das Erlebnis zu bearbeiten.

---

10 Dazu mehr in Kapitel 2 des Theorie-Teils.



Mit Sprachbarrieren liegen noch keine Erfahrungen vor. Bisher habe ich nur mit Menschen gearbeitet, die ebenso wie ich Deutsch als Muttersprache hatten. Ob die WF-Arbeit möglich ist, wenn die hilfeschende Person oder der Entwicklungsbegleiter oder sogar beide in einer Fremdsprache arbeiten, muss noch herausgefunden werden. Ich vermute, dass ein gewisses Level an Sprachgewandtheit mindestens beim Entwicklungsbegleiter vorhanden sein muss.

### 3 Das Vorgehen der WF-Methode

Die Arbeit mit der WF-Methode folgt einem einfachen Ablauf:

1. Darstellung des Bildes von „Schütze, Pfeil und Trefferfläche“,
2. gegebenenfalls Anerkennung der Gefühle, die „der Pfeil“ auslöst,
3. Ermittlung des „Schützen“,
4. genaue Beschreibung des „Pfeils“,
5. Beschreibung des „Schützen“,
6. Ermittlung der „Trefferfläche“, also des falschen Glaubenssatzes, durch Umkehrung der Personalpronomen in den Aussagen,
7. weitere Umkehrung der Aussagen, diesmal des Inhalts, bis ein positiv formulierter Glaubenssatz entsteht,
8. gegebenenfalls Ergänzung mit Klopftherapie,
9. gegebenenfalls Ergänzung mit Jin Shin Jyutsu.

Die Formulierungen im Fragebogen sind mit Absicht sehr offen gehalten, damit sie die Assoziationen nicht einschränken. Sie können sogar noch weiter aufgefasst werden, um in die richtige Richtung zu denken. Z.B. kann die Frage „was sollte die Person denken?“ auch mit „an mich!“ beantwortet werden, was grammatikalisch nicht ganz korrekt passt.

Alle Aussagen werden wörtlich zu Papier gebracht. Die Antworten auf die Fragen können schnell mitgeschrieben werden. Die herausgearbeiteten richtigen Glaubenssätze werden auf ein neues Blatt in ordentlicher Schrift sauber aufgeschrieben. Dieses Blatt wird dem Klienten mitgegeben. In der Regel schreibt der Entwicklungsbegleiter alles auf, damit sich der Klient auf sich selbst konzentrieren kann. Manche Klienten bringen ihren eigenen Block mit und schreiben selbst. Ob das eine oder das andere Vorgehen besser ist, war bisher nicht feststellbar.

## **Das Bild von „Schütze, Pfeil und Trefferfläche“**

Zu Beginn der ersten gemeinsamen Suche erläutert der Entwicklungsbegleiter das Bild von „Schütze, Pfeil und Trefferfläche“. In Folgeterminen braucht er daran nur zu erinnern. Auch während der Arbeit erwähnt er dieses Bild. Die Aussprache eines falschen Glaubenssatzes kann überwältigenden Stress auslösen, da er in Zusammenhang mit leidvollen Erfahrungen steht. Dann muss darauf hingewiesen werden, dass dieser Satz ein falscher Satz ist und gleich der richtige Satz gefunden wird. So kann das Bild erklärt werden. Es handelt sich um eine Zusammenfassung des Texts von oben:

*„Wenn ich auf jemanden wütend bin, hat derjenige etwas getan oder gesagt, das mich verletzt hat. Das hat mich „getroffen“ wie ein Pfeil, den ein „Schütze“ auf mich geschossen hat. Treffen kann dieser Pfeil nur, wenn es bei mir eine „Trefferfläche“ gibt. Diese „Trefferfläche“ ist ein falscher Glaubenssatz. „Falsch“ bedeutet, dass es eigentlich einen anderen, nämlich richtigen Glaubenssatz gibt. Und mein Innerstes weiß das. Deshalb macht es mich so wütend. Das Gleiche gilt für alle anderen belastenden Emotionen wie Angst, Sorge, Trauer etc.“*

Gegebenenfalls ist der Begriff „Glaubenssatz“ zu erläutern. Es muss allen klar sein, dass dieser Begriff nichts mit Religion zu tun hat, sondern als „sprachlicher Ausdruck von Überzeugungen bezüglich sich selbst und der Welt“ gebraucht wird.

## **Ausgelöste Gefühle anerkennen**

Meiner Erfahrung nach haben viele Menschen Schwierigkeiten mit der genauen Benennung der ausgelösten Emotionen. Meistens sind es mehrere Emotionen, die sich vermischen. Überdies können sie sich während des WF-Gesprächs verändern. In der WF-Arbeit ist es nicht notwendig, diese Emotionen zu analysieren und zu bezeichnen. Sie sind einfach der Wegweiser zu einem falschen Glaubenssatz, der korrigiert werden will. Es gibt andererseits viele Menschen, die sich und ihre Emotionen gut kennen und die Emotionen benennen können. Dann werden sie mit aufgeschrieben. Die Bezeichnung kann einen Ansatz geben, wie mit Jin Shin Jyutsu (weiter-)gearbeitet werden kann.

## Ermittlung des „Schützen“

Mit diesen Fragen<sup>11</sup> wird der „Schütze“ ermittelt:

Auf wen bist Du wütend? Wer macht Dich traurig oder enttäuscht Dich? Wen magst Du nicht? Wer sollte auf Dich hören? Wer irritiert Dich?

Bzw.:

Auf wen sind Sie wütend? Wer macht Sie traurig oder enttäuscht Sie? Wen mögen Sie nicht? Wer sollte auf Sie hören? Wer irritiert Sie?

Hier schreibt man eine konkrete andere Person auf, denn das ist am einfachsten. Mit etwas Übung in der WF-Arbeit funktioniert auch „die Menschheit“, „Gott“, „mein Körper“ oder „ich“. Wenn der „Schütze“ mit „ich“ beschrieben wird, ist dies für die Herausarbeitung der Glaubenssätze eine besondere Herausforderung, auf die weiter unten im Abschnitt „Ermittlung der Trefferfläche“ näher eingegangen wird.

Wichtig ist die Beschränkung auf EINEN „Schützen“. „Meine Eltern“ können als Einheit fungieren, meist liegt der Fokus jedoch auf einer der beiden Personen. Stellt sich dies im Laufe des Gesprächs heraus, dann wird das so korrigiert.

Die Fragen sind als Anregungen und Leitlinien zu verstehen. Sollten zu einer Frage keine Antworten kommen, ist das in Ordnung. Man kann eine kurze Bedenkzeit einräumen oder aus bisher Gesagtem Anregungen geben. Stellen sich keine Antworten ein, muss nichts aufgeschrieben werden.

---

11 Ich schreibe die Fragen sowohl in der Du- als auch in der Sie-Form auf, weil beides zutreffend sein kann.