

InKonstellation

NLP Master Ausbildung

Juni 2020 – Januar 2021

Trainer: Timo Schlage, Jürgen Heisel, Heike Ludwig, Christian Witting, Heide Janowitz

„Beziehungsgestaltung nach Sachse
in Bezug auf den **Rapport**“

Steffen Geisler
Kunibertstr. 23
45657 Recklinghausen

Abgabetermin: 28.01.2021

Inhalt

1. Einführung	- 1 -
2. Hauptteil	- 1 -
2.1. Theorie	- 1 -
2.1.1. Schemata	- 1 -
2.1.2. Beziehungsmotive Sachse(2001a, 2004a) hat angenommen, dass Personen grundlegende Beziehungsmotive aufweisen, die sie durch ihr Handeln zu befriedigen versuchen. Nicht für alle Personen sind die jeweiligen Motive von gleicher Bedeutung, je nach biographischen Erfahrungen sind die Motive unterschiedlich stark gewichtet. Beispielsweise Menschen die keine beständigen Beziehungen in der Kindheit erfahren haben, können als wichtigstes Motiv die Verlässlichkeit haben.	- 2 -
3. Fazit	- 6 -
Literaturverzeichnis	- 7 -

1. Einführung

Rapport ist die Fähigkeit, die Welt eines anderen zu betreten und zu ihm eine Brücke zu bauen. Rapport ist eine Beziehung, die gekennzeichnet ist durch Zustimmung, gleiche Richtung oder Ähnlichkeit. Rapport bedeutet, Menschen auf ihrem Niveau anzusprechen und deren Sprache zu verwenden, um sie von Gedanken zu überzeugen, die sie nicht verstanden hätten, wären sie in einer anderen Form dargestellt worden. (Landsiegel 2021)

Für ein erfolgreiches Coaching ist der Rapport ein wichtiger Grundstein. Mit der Hilfe von Pacing und Inviting werden die Chancen erhöht, dass der Coachee sich gehört und verstanden fühlt, was wiederum Auswirkung auf den Erfolg des Coachings hat.

In der Klärungsorientierten Psychotherapie nach Prof. Rainer Sachse spielt die therapeutische Beziehungsgestaltung eine tragende Rolle. Ein Werkzeug für die therapeutische Beziehungsgestaltung ist das komplementäre Befriedigen des zentralen Beziehungsmotiv des Klienten. Sachse geht von sechs Beziehungsmotiven aus. Wenn diese im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung gestört wurden kann es sein, dass der Klient ein erhöhtes Bedürfnis nach Befriedigung des jeweiligen Motives hat. Durch Erkennen und befriedigen des Motives kann eine bessere Beziehung zwischen Klient und Therapeuten etabliert werden, was sich wiederum positiv auf den Therapieerfolg auswirkt.

Auch wenn man beim Coaching von einem Coachee ohne Persönlichkeitsstörung ausgeht, können die Beziehungsmotive dennoch in einer schwächeren Ausprägung vorhanden sein. Die Annahme, dass das Werkzeug der komplementären Beziehungsgestaltung auch hier funktionieren kann und seinen Nutzen spendet, soll im Folgenden betrachtet werden.

2. Hauptteil

2.1. Theorie

2.1.1. Schemata

Schemata sind „Bündelungen“ von Annahmen über sich selbst (z.B.: „Ich bin ein Versager.“), über Beziehungen (z.B.: „In Beziehungen wird man nicht respektiert,“) oder über die Realität (z.B.: „Die Zukunft ist nichts weiter als die Fortsetzung der Gegenwart.“), die in der Biographie einer Person erworben wurden

und die nun aktuell im hohen Maß die Informationsverarbeitung, das Denken, das Fühlen und das Handeln von Personen determinieren. (Sachse 2008)

Schemata entsprechen im weiteren Sinn den Glaubenssätzen im NLP.

2.1.2. Beziehungsmotive

Sachse(2001a, 2004a) hat angenommen, dass Personen grundlegende Beziehungsmotive aufweisen, die sie durch ihr Handeln zu befriedigen versuchen. Nicht für alle Personen sind die jeweiligen Motive von gleicher Bedeutung, je nach biographischen Erfahrungen sind die Motive unterschiedlich stark gewichtet. Beispielsweise Menschen die keine beständigen Beziehungen in der Kindheit erfahren haben, können als wichtigstes Motiv die Verlässlichkeit haben.

2.1.2.1. Anerkennung

Anerkennung bedeutet, dass eine Person etwas über mich sagt, nicht über sich und auch nichts über ihre Beziehung zu mir, sondern etwas über meine Person: Etwas darüber, was ich bin, was ich kann, welche Eigenschaften ich besitze, welche Fähigkeiten usw.

2.1.2.2. Wichtigkeit

Das Bedürfnis, im Leben einer anderen Person eine bedeutende Rolle zu spielen. Wichtigkeit ist nicht die Anerkennung der anderen Person, sondern welche Beziehung die andere Person zu einem hat.

2.1.2.3. Verlässlichkeit

Das Motiv nach verlässlicher Beziehung ist das Bedürfnis, Signale zu erhalten, dass eine Beziehung beständig, andauern und berechenbar ist.

2.1.2.4. Solidarität

Bedürfnis danach, Hilfe und Unterstützung zu bekommen, wenn man sie nötig hat.

2.1.2.5. Autonomie

Das Bedürfnis als eigenständige Person existieren zu dürfen, eigene Entscheidungen treffen zu können und zu dürfen und eigene Lebensbereiche zu haben.

2.1.2.6. Grenzen

Es ist das Bedürfnis, einen eigenen Bereich zu definieren, der nur einem selbst gehört, in dem man zu sagen hat, den man durchaus mit anderen

teilen kann, aber nur dann wenn man es will. Es ist auch das Bedürfnis, dass andere Personen diese Grenzen wahrnehmen und verstehen.

2.1.3. Woran erkennt man die Motive

Das Erkennen der verschiedenen Motive kann man mit Hilfe der Spielebene lösen. Je nach Motiv macht die Person ein Spiel im interpersonellen Verhalten, mit dem Sie versucht von ihrem Gegenüber das gewünschte Verhalten zu erreichen. Hier sind ein paar Beispiele zu dem jeweiligen Motiv aufgeführt.

2.1.3.1. Anerkennung

„Sei besser als die anderen!“, ich versucht die Person ihre Ressourcen im Vergleich zu anderen besser dastehen zu lassen.

„Zeige wenig von dir!“, wenn der andere nichts über einen weiß, kann er einen auch nicht abwerten.

„Lass dich nicht dominieren!“, man muss die Kontrolle behalten, um sich zu schützen.

„Erwarte nur das Beste“, denn man erwartet von sich selbst auch nur das Beste.

„Stelle Forderungen!“, denn wen man von dem anderen fordert, hat dieser weniger Chancen in die Offensive zu gehen.

2.1.3.2. Wichtigkeit

„Erlange Aufmerksamkeit um jeden Preis!“, auch negative Aufmerksamkeit ist immer noch Aufmerksamkeit.

„Sei die/der Wichtigste!“, wichtige Personen bekommen Aufmerksamkeit.

„Gib anderen Verantwortung!“, wenn der andere Verantwortung für einen übernimmt ist man für diesen wichtig.

2.1.3.3. Verlässlichkeit

„Zeige dich unentbehrlich!“, damit die Beziehung zu den anderen stabil bleibt.

„Zeige dich schwach und hilfsbedürftig!“, damit der andere Verantwortung übernimmt und sich nicht abwenden kann.

„Vermeide Streit!“, Streit kann dich Verlässlichkeit eruieren.

2.1.3.4. Solidarität

„Stimme möglichst immer zu!“, Matching führt zum Zusammenhalt.

„Kritisiere nur, wenn dir nichts passieren kann!“, Kritik könnte zu Zerwürfnissen und damit zum Abbruch von Solidarität führen.

2.1.3.5. Autonomie

„Bleib allein!“, Beziehungen und Nähe können die Autonomie gefährden.

„Ich komme bestens klar!“, man darf keine Hilfe annehmen.

2.1.3.6. Grenzen

„Zeige deutlich, wie massiv du dich wehren kannst!“, damit keiner die Grenzen gefährdet.

„Lass dir auch Kleinigkeiten nicht gefallen!“, auch Dinge die die Grenzen, von außen betrachtet, nicht berühren müssen abgewehrt werden.

2.1.4. Beziehungsförderndes Verhalten

Wenn man sich komplementär zu den Motiven und ihren Motiven verhält, kann dies zu einem schnelleren und intensiveren Beziehungsaufbau führen.

2.1.4.1. Bei Anerkennung

Dem Coachee nicht defizitär behandeln. Ihn nur auf seine starken Ressourcen aufmerksam machen. Schwachstellen vorerst als Blindenfleck behandeln. Auf keinen Fall konfrontativ arbeiten. Ihm mit allen Facetten respektieren und akzeptieren. Füttern, das heißt loben, Komplimente machen, bewundern. Dann erst normalisieren und inhaltlich arbeiten.

2.1.4.2. Bei Wichtigkeit

Wichtig nehmen und das auch zeigen und sagen. Ernst nehmen. Den Coachee so annehmen wie er kommt. Alles vermeiden was als Desinteresse interpretiert werden kann. Sich mit dem Leiden des Coachee solidarisieren, aber nicht mit seinem Thema. Seine Last mit der Situation wertschätzen, dabei nicht seine Partei ergreifen.

2.1.4.3. Bei Verlässlichkeit

Hier kann man wenig erreichen, aber viel verlieren. Man muss den Coachee ernst nehmen und respektvoll behandeln. Wenn man Termine nicht einhalten kann oder zu spät kommt, ist es schwer

diesen Schaden wieder gut zu machen. Man sollte sich erklären und versuchen offen damit umzugehen.

2.1.4.4. Bei Solidarität

Dem Coachee gegenüber loyal sein und das auch zeigen und betonen. Man sollte sich nicht in Spiele in der Interaktionsebene einlassen und bei sich und dem Coachee bleiben.

2.1.4.5. Bei Autonomie

Den Coachee verstehen, sich in den Bezugsrahmen des Coachee reinfühlen. Auch hier wieder hohe Wichtigkeit des respektvollen Umgangs. Seine Grenzen akzeptieren. Nur vorsichtig Angebote machen, bei hoher Transparenz.

2.1.4.6. Bei Grenzen

Den Coachee akzeptieren und Respektieren. Grenzverletzungen vermeiden. Die Kontrolle weitestmöglich dem Coachee überlassen. Nicht über Normen diskutieren.

3. Fazit

Auch wenn Beziehungsgestaltung nach Sachse eher auf den therapeutischen Rahmen abzielt und den Fokus auf das Arbeiten mit Personen die unter einer Störung leiden, hat. Kann dennoch ein Nutzen für das Coaching gezogen werden. Viele der Beziehungsregeln sollten im Coaching selbstverständlich sein, so wie der respektvolle und wertschätzende Umgang mit dem Klienten. Bei Erkennen des jeweiligen Motives sollte der Coach das entsprechende komplementäre Verhalten besonders im Auge behalten.

Hilfreich kann es sein, dass man Verhalten auf der Spielebene erkennen kann und dementsprechend das Verhalten und die Motive des Klienten erkennen kann und somit von dem eigentlichen Anliegen trennen kann.

Der Rapport kann schneller und einfacher aufgebaut werden.

Da bei Menschen alle Grundmotive in unterschiedlich starker Ausprägung vorhanden sind, kommt es durchaus vor, dass mehrere Motive in der Historie des Coachee verletzt wurden. Der Coach muss dann nicht nur ein Bedürfnis erkennen und bedienen, sondern versuchen alle Motive zu befriedigen. Wenn die Grundhaltung gegenüber dem Coachee, wie sie bei In Konstellation vermittelt wurde, schon wertschätzend und respektvoll ist, wird ein großer Teil der Motive schon befriedigt.

Die therapeutische Beziehungsgestaltung nach Sachse ist eine gute Ergänzung, insbesondere bei Coachees mit denen es schwierig ist einen guten Rapport herzustellen.

Literaturverzeichnis