Begegnung mit dem Menschen im NLP
das Beispiel von Virginia Satir

Hausarbeit für den NLP

Laurence Changeat, Mendener Strasse 18, 51105 Köln

Köln, 07. 03. 2021

Gliederung:

1. Wer ist Virginia Satir?
2. Virginia Satir als ein Vorbild für NLP
3. Virginia Satirs Leitgedanken als Elemente des NLP
3.1 Der Selbstwert
3.2 Die Kongruenz
3.3 „Menschen finden zueinander über ihre Gemeinsamkeiten und sie wachsen mit ihren Unterschieden"
4. Ein Fazit für das Coaching

1. Wer ist Virginia Satir?

Virginia Satir gilt als „Mutter der Familientherapie" und als „Meisterin der Kommunikation".

Am 26. Juni 1916 erblickt Virginia Satir in Neillsville, Wisconsin USA das Licht der Welt.

Sie verbringt Ihre Kindheit auf einem Bauernhof. In dieser Zeit lernt sie die Natur wertzuschätzen. Darüber hinaus entwickelt sie eine ausgeprägte Hochachtung vor dem Wunder des Lebens. Ihre jugendlichen Erfahrungen hinterlassen starke Spuren in ihrem späteren Leben.

Die Ehe ihrer Eltern ist von Spannungen und Konflikten geprägt. Diese Konflikte wurden den Kindern gegenüber nie offen ausgesprochen. Die Kinder nahmen aber die Spannungen wahr. Virginia Satir war nach einer Mittelohrentzündung zwei Jahre lang taub.

Selber erzählt sie „Als ich fünf war, beschloss ich, wenn ich einmal groß wäre, „Familiendetektiv für Kinder" zu werden. Ich wusste zwar noch nicht genau, was ich herausfinden wollte, aber mir war klar, dass in Familien vieles im Verborgenen vor sich geht." (Virginia Satir, 2004, S.15)

Neben Ihrem Beruf als Lehrerin absolviert sie eine psychoanalytische Ausbildung und graduiert im Fach Sozialarbeit. Anschließend eröffnet sie ihre Privatpraxis. Damals war die Regel, mit Patienten nur in Einzelsitzungen zu arbeiten. Im Laufe der Sitzungen entdeckte aber Virginia Satir die Wichtigkeit der Zusammenhänge in der Familie. Sie fing dann an, die Mutter, den Vater, den Bruder und die Schwester zu den Sitzungen einzuladen. Ab 1955 machte sich Virginia Satir stark für eine Arbeit mit der ganzen Familie und nicht nur mit dem einzelnen Klienten allein. Nun gilt Virginia Satir als „Pionierin der Familientherapie".

Sie arbeitet oft mit Personen, mit denen kein anderer Therapeut arbeiten wollte oder mit Personen, die nach stundenlanger Therapie noch nicht aus Ihrem Dilemma herausgekommen waren. Virginia Satir arbeitet auch in Staatlichen Krankenhäusern mit Menschen von der Straße. Es war ihr wichtig, mit Menschen ohne Hoffnung zu arbeiten.

Ihre Praxis läuft sehr erfolgreich. Ihre außergewöhnliche Fähigkeit, mit den schwierigsten Menschen zu arbeiten, wird von vielen geschätzt.

Ab 1962 unterrichtet sie in dem Mental Research Institute das erste offizielle Familientherapie-Trainingsprogramm der USA.

Von da an erhält Virginia Satir auch Möglichkeiten, mit Meditation und Körperarbeit zu therapieren, sowie darauf aufbauend neue Ideen und Methoden zu entwickeln.

Ihre Begegnungen mit Moshe Feldenkrais, Jakob L. Moreno und Alexander Lowen ergeben eine gegenseitige Bereicherung der Arbeiten aller Beteiligten.

Die Bekanntheit Ihrer besonderen Unterrichts- und Trainingsmethoden wuchs stetig. Sie wurde häufiger als Trainerin in aller Welt nachgefragt. Sie zeigte sich als eine Meisterin der Kommunikation. Ihre Art, Kontakte mit anderen Menschen aufzubauen, war einzigartig. Sie veröffentlichte ihre Erfahrungen in Aufsätzen und Büchern.

Virginia Satir Grundhaltung war: Respekt vor dem Leben und vor dem Potential jedes Menschen. Virginia Satir beschreibt es mit: "I want you to get excited about who you are, what you are, what you have, and what can still be for you. I want to inspire you to see, that you can go far beyond where you are right now."

2. Virginia Satir als ein Vorbild für NLP

Das Erfolgsgeheimnis von Virginia Satir in ihrer Begegnung mit Menschen war: Sie nahm die Menschen ernst. Sie verstand, eine solide Vertrauensbasis aufzubauen sowie Verbindungen zu schaffen, die Veränderungsprozesse ermöglichten. Sie war stets gutgelaunt und brachte selbst schwierige Therapie- und Seminarsitzungen mit einer natürlichen Leichtigkeit zu einem Ergebnis. Dabei arbeitete sie auch mit Menschen, die als unheilbar galten. Virginia Satir half den Menschen, positive Veränderungen in ihrem Leben vorzunehmen.

Virginia Satir betrachte den Menschen auf ihre eigene Weise (Satir, Banmen, Gerber, Gomori: das Satir-Modell, Paderborn 1995, S.33) Sie entwickelte u.a. folgende Glaubensätze:

1. Veränderung ist möglich. Wenn eine äußere Veränderung schwierig ist, ist in jedem Fall eine innere Veränderung möglich.
2. Wir alle verfügen über die inneren Ressourcen, die wir brauchen, um unser Leben erfolgreich zu gestalten und um innerlich wachsen zu können.
3. Wir verfügen über Wahlmöglichkeiten, besonders wenn es darum geht, in angemessener Weise mit Stress umzugehen, statt einfach nur auf Situationen zu reagieren.
4. Hoffnung ist ein signifikanter Faktor oder Bestandteil von Veränderung.
5. Die Menschen treten in Beziehung zueinander auf der Grundlage ihrer Gemeinsamkeiten, und sie wachsen aufgrund ihrer Verschiedenartigkeit.
6. Ein Hauptziel jeder Therapie ist, dass wir in die Situation versetzt werden, eigenständig Entscheidungen zu treffen.
7. Wir alle sind Manifestationen der gleichen Lebenskraft.
8. Das Problem liegt nicht im Problem als solchem, sondern in der Art des Umgangs mit Schwierigkeiten.
9. Gefühle sind ein Teil von uns. Wir alle haben sie.
10. Menschen sind im Grunde ihres Wesens gut. Um mit ihrem Selbstwertgefühl in Verbindung zu sein und dieses zu stärken, müssen sie ihren eigenen inneren Schatz finden.
11. Ereignisse der Vergangenheit können wir nicht ändern, lediglich die Auswirkungen, die sie auf uns haben.
12. Menschliche Prozesse sind universell und deshalb in den unterschiedlichsten Zusammenhängen, Kulturen und äußeren Umständen zu finden.

13. Kongruenz und ein starkes Selbstwertgefühl sind die Hauptziele des Satir-Modells.
14. Gesunde zwischenmenschliche Beziehungen gründen auf Gleichwertigkeit.

Aus den Glaubensätzen von Virginia Satir wurden zwei Thesen als Grundannahmen des NLP übernommen:

1. Die Positive Absicht

„Jedem Verhalten liegt eine positive Absicht zugrunde."

Das Erkunden und das Erkennen der positiven Absichten, die sich hinter einem primär störenden Verhalten verbergen, verändern im NLP das störende Verhalten. Laut Virginia Satir liegt einem negativen Verhalten stets eine wohlwollende Intention zugrunde (z.B. Schutz, Orientierung, Anerkennung, Liebe).

2. Änderung beginnt von innen:

„Die Mittel, die ein Individuum benötigt, um angestrebte Veränderungen zu erreichen, sind bereits im Individuum angelegt."

Virginia Satir geht davon aus, dass Menschen bereits all die Ressourcen in sich tragen, die sie brauchen, um die ihnen bestmögliche Entscheidung bezüglich ihres Verhaltens zu treffen. Ist der Willen zur Verhaltens-Veränderung erst einmal da, sind auch die Fähigkeiten dazu vorhanden.

Doch auch weitere Elemente der Arbeiten von Virginia Satir hatten Einfluss auf die Entwicklung des NLP. Hierzu gehören z.B. ihre Konzepte zur Therapie und zur Familientherapie, zu körper-sprachlicher Kongruenz, zu negativen Kommunikationsformen sowie ihre Erfindung der „Parts Party", die als „Modul Teile" im NLP wiederzufinden ist.

3. Virginia Satirs Leitgedanken als Elemente des NLP

3.1 Der Selbstwert

Der Selbstwert einer Person ist in Virginia Satirs Augen der springende Punkt für alle Komponenten ihres geistigen und sozialen Lebens. Für Virginia Satir ist das Erleben des Selbstwertes die Quelle persönlicher Energie: „Wenn ich ein gutes Gefühl mir selbst gegenüber habe und wenn ich mich selbst mag, habe ich ausgezeichnete Chancen, dem Leben in Würde, Ehrlichkeit, Stärke, Liebe und mit Wirklichkeitssinn entgegentreten zu können." Dies alles kennzeichnet einen Zustand hoher Selbstachtung.

Virginia Satir erklärt einen Zustand hoher Selbstachtung an folgendem Beispiel: Ein Mensch mit Selbstachtung sagt nach einem Misserfolg nicht: „Wie dumm ich doch bin! Wie konnte ich so etwas nur tun". Stattdessen denkt, fühlt und sagt er: „Ich sollte mich einmal genauer mit der Sache beschäftigen. Vielleicht kann ich aus dem, was passiert ist, etwas lernen."

Diese Haltung hat mit Selbstakzeptanz zu tun. Die Selbstakzeptanz ermöglicht dem Menschen, seine Gefühle zu analysieren, statt sich selbst und andere zu beurteilen. Ab diesem Moment wird Vertrauen gewonnen. Dieses Vertrauen öffnet Türen zu neuen Wahlmöglichkeiten. Von da aus kann eine Beziehung mit anderen Menschen neu aufgebaut werden

Ein Mensch mit einem gefestigten Selbstwertgefühl kann seine Gefühle von seinem Eigenwert und von Aussagen über etwas anderes trennen.

Ein gesundes Selbstwertgefühl hat nichts mit Egoismus zu tun. Ein Mensch mit einem gefestigten Selbstwertgefühl wird anderen Menschen mit der Botschaft „Wir sind gleichwertig" begegnen. Im Gegensatz zu einem selbstsüchtigen Menschen. Dieser wird andere Menschen mit der Botschaft: „Ich bin besser als Du" treffen.

Virginia Satir ist auch der Ansicht, dass je gefestigter der Selbstwert eines Menschen ist, umso leichter fällt es ihm, den Mut zur Veränderung des eigenen Verhaltens aufzubringen und aufrechtzuerhalten.

Hier einige Aussagen von Virginia Satir zur persönlichen Wertschätzung:

- **Ich bin ich**
- Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der genauso ist wie ich.
- Alles, was aus mir herauskommt, ist auf authentische Weise mein eigen, denn ich allein habe es gewählt.
- Alles, was mit mir zu tun hat, gehört mir – mein Körper, meine Gefühle, mein Mund, meine Stimme; alles was ich tue, sei es anderen oder mir selbst gegenüber.
- Mir gehören meine Phantasien, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Ängste.
- Mir gehören all meine Triumphe und Erfolge, all meine Misserfolge und Fehler.
- Weil alles, was mich ausmacht, mir gehört, werde ich mit mir selbst sehr vertraut.
- Und indem ich dies werde, kann ich mich lieben und zu mir mit allen meinen Teilen freundlich sein.
- Ich weiß, dass es Aspekte von mir gibt, die mir rätselhaft sind, und andere Aspekte, die ich nicht kenne. Doch so lange ich freundlich und liebevoll zu mir selbst bin, kann ich mich ermutigen und hoffnungsvoll nach den Lösungen der Rätsel suchen und nach Möglichkeiten, mehr über mich selbst herauszufinden.
- Wie immer ich aussehe und klinge, was immer ich sage und tue, und was immer ich denke und fühle, in jedem beliebigen Augenblick und zu jeder Zeit, ist authentisch ich selbst.
- Später, wenn einige Teile dessen, wie ich ausgesehen, geklungen, gedacht und gefühlt habe, sich als etwas herausgestellt haben, das nicht passt, kann ich das, was nicht passt, ablegen, den Rest behalten und für das, was ich abgeworfen habe, etwas Neues erfinden.
- Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln.
- Ich verfüge über die Mittel zu überleben, anderen nahe zu sein, produktiv zu sein, und der Welt der Menschen und der Dinge außerhalb von mir einen Sinn abzugewinnen und Ordnung zu geben.
- Ich gehöre mir, und deshalb kann ich mich selbst organisieren.
- Ich bin ich selbst und ich bin okay.

Darüber hinaus weist Virginia Satir auf zwei Tatsachen hin:

1. Jeder Mensch hat individuelle Fingerabdrücke, die bei keinem anderen Menschen zu finden sind. Ich bin tatsächlich der einzige Mensch auf der ganzen Welt, der wirklich ganz genauso ist wie ich. Deshalb bin ich garantiert in einiger Hinsicht anders als jeder andere Mensch.
2. Alle Menschen bestehen aus den gleichen physischen Grundkomponenten – Füße, Arme, Kopf usw…- und sind einander relativ ähnlich. Deshalb gilt auch: Ich bin in einigen grundlegenden Dingen genauso wie alle anderen Menschen.

Diese beiden Perspektiven sind für das Aufbauen und die Entwicklung des Selbstwertgefühls wichtig. Sie geben uns einerseits die Erkenntnis, jeder Mensch ist einzigartig und kann geistig nicht nach dem Bild eines Anderen geformt werden.

Wenn wir neben der Einzigartigkeit zudem die Ähnlichkeit zu anderen Menschen anerkennen, kann man aufhören, sich mit anderen Menschen zu vergleichen und sich selbst zu verurteilen und zu bestrafen.

Virginia Satir endet ihr Kapitel über das Selbstwertgefühl mit: „Ich versuche oft, mir vorzustellen, was passieren würde, wenn eines Morgens alle Menschen mit einer hohen Selbstachtung aufwachen würden. Ich glaube, unsere Welt wäre dann völlig verändert. Die Menschen wären plötzlich in der Lage, liebevoll miteinander umzugehen und einander wohlwollend und unverzerrt zu sehen".

3.2 Die Kongruenz

Was bedeutet Kongruenz? Das Wort ist von lat. congruentia = Übereinstimmung abzuleiten. Kongruenz in einer Kommunikation liegt vor, wenn das Gesprochene, der Gesichtsausdruck, die Körperhaltung und die Stimmlage eines Menschen eine übereinstimmende Botschaft senden.

Diskongruente Kommunikationsmuster sind immer vieldeutig. Sie tauchen bei einem Gespräch auf, wenn ein Mensch die folgenden Einstellungen hat:

- Ich habe einen niedrigen Selbstwert und halte mich für schlecht, weil ich mich so fühle.
- Ich habe Angst, die Gefühle er anderen Person zu verletzen.
- Ich fürchte mich vor Vergeltung von seitens des Anderen.
- Ich möchte mich nicht aufdrängen.
- Ich fürchte, dass unsere Beziehung zerbricht.
- Ich bin mir aller Objekte außerhalb meiner Selbst unbewusst und ich messe der anderen Person oder der Interaktion mit ihr keinerlei Bedeutung bei.

Der Akteur ist sich der Mehrdeutigkeit seines Verhaltens nicht bewusst. Er konfrontiert der Zuhörer mit unterschiedlichen Botschaften. Auf welche Botschaft (Körperhaltung, Worte, Stimmklang oder Mimik) wird sich der Zuhörer konzentrieren, welche Elemente wird den Verlauf und das Ergebnis des Gespräches beeinflussen?

Virginia Satir stellte fest, dass besonders die Körperhaltung ein Ausdruck des Selbstwertgefühls ist. Sie beschreibt vier stilisierte Köperhaltungen, passend zu vier Kommunikationsmustern, die alle im Zusammenhang mit negativen Folgen des Stresses stehen: Diese Beschreibung soll dem Akteur helfen, sich seiner Persönlichkeit bewusst zu werden.

Virginia Satir benannte die vier Kommunikationsmuster wie folgt:

- <u>Beschwichtigen</u>: Die Worte sind zustimmend gewählt: „Was immer du willst ist ok. Ich will Dich nur glücklich machen". Die Körperhaltung ist versöhnlich und zustimmend. „Ich bin hilflos" zeigt diese Opfer-Haltung, sie ist ein Ausdruck des Inneren: „Ich fühle mich wie ein Nichts; ohne Dich bin ich tot. Ich bin wertlos."
- <u>Anklagen</u>: Die Worte sind konfrontativ: „Du machst einfach alles falsch! Was ist los mit Dir?". Die Körperhaltung ist tadelnd: „Ich bin hier der Chef!" Im Inneren steht dies für: „Ich bin einsam und erfolglos".
- <u>Rationalisieren</u>: die Worte sind übervernünftig „Wenn man sorgfältig beobachtet, würde man die erstaunlich ausgemergelten Hände eines Anwesenden bemerken". Die Körperhaltung ist berechnend „Ich bin ruhig, gesammelt und beherrscht", im Inneren verweist dies auf Spannung: „Ich fühle mich verletzlich.".

- Ablenken: Die Worte sind belanglos. Sie beziehen sich auf etwas völlig anderes als das, worum es gerade geht. Die Körperhaltung ist kantig „Ich bin gerade irgendwo anders". Im Inneren sagt dies: „Niemand kümmert sich um mich. Hier ist kein Platz für mich".

In einem fünften Kommunikationsmuster sieht Virginia Satir eine Befreiung von den vier genannten schwächelnden Kommunikationsmustern. Dieses Kommunikationsmuster nennt sich Kongruenz. In der Kongruenz passen die Worte mit dem Gesichtsausdruck, der Körperhaltung und dem Stimmausdruck zusammen.

Reagieren mit Kongruenz hilft, Zwistigkeiten zu überwinden. Kongruenz führt aus auswegloser Situation heraus, und sie baut Brücken zwischen den Menschen.

Weiterhin kann ein Mensch beschwichtigend, anklagend, rationalisierend oder ablenkend argumentieren. Der Unterschied ist aber: Er tut es bewusst und er trägt die Konsequenzen seines Verhaltens.

Ein kongruentes Auftreten ist an 3 Aspekten zu erkennen:

- Wenn ein Mensch sich entschuldigt, entschuldigt er sich für sein Verhalten und nicht dafür, dass er existiert.
- In einem Gespräch, einem Vortrag, einer Erklärung oder Anweisung werden die Gefühle ungehindert gezeigt. Der Mensch bewegt sich frei. Er reagiert nicht wie eine Maschine. Er sagt auch schlicht, was er persönlich gern tun würde, anstatt ein Helden-Theater zu veranstalten.
- Menschen haben ein fließendes, lebendiges und offenes Verhalten. Kongruenz ermöglicht, ein lebendiges statt eines toten Lebens zu führen. Diese Menschen gewinnen das Vertrauen der anderen. Ihre Haltung ist ganzheitlich und nicht auf eine durscheinende Absicht fixiert. Sie bewegen sich frei.

Virginia Satir zeigt anschaulich die fünf unterschiedlichen Verhaltensweisen am Beispiel einer Entschuldigung:

- Beschwichtigend: (Augen nach unten schauend, die Hände ringend): Bitte, verzeihen Sie mir. Ich bin so ein ungeschickter Tölpel.
- Anklagend: Gott, ich bin gegen Ihren Arm gestoßen! Halten Sie ihn nächstes Mal bei sich, dann kann so etwas nicht passieren!
- Rationalisierend: Ich möchte mich bei Ihnen entschuldigen. Versehentlich bin ich im Vorübergehen gegen Ihren Arm gestoßen! Sollte irgendwelcher Schaden entstanden sein, so setzen Sie sich bitte mit meinem Anwalt in Verbindung.
- Ablenkend (schaut jemand anderen an): Hier muss ein Verrückter sein. Irgendjemand hat mich angerempelt.
- Kongruent (schaut die angerempelte Person direkt an): Ich habe Sie angerempelt. Tut mir leid. Haben Sie sich verletzt?

Nach Virginia Satir ermöglicht die kongruente Reaktionsweise, als ganze Person zu leben, in Verbindung mit unserem Kopf, unserem Herzen, unseren Gefühlen und unserem Körper. Das kongruente Verhalten befähigt zur Integrität, Verpflichtung, Ehrlichkeit, Vertrautheit, Kompetenz, Kreativität und an realen Problemen auf reale Weise zu arbeiten.

Virginia Satir sieht Isolation, Hilflosigkeit, das Gefühl nicht geliebt zu werden, ein niedriges Selbstwertgefühl und das Gefühl der Unzulänglichkeit als die wahren Übel an, unter denen viele Menschen leiden. Gewisse Arten der Kommunikation perpetuieren diese Übel, andere beheben sie.

Wenn wir die kongruente Reaktionsweise erkennen und verstehen, können wir auch lernen, sie uns zu eigen zu machen.

3.3 „Menschen finden zu einander über ihre Gemeinsamkeiten und sie wachsen mit ihren Unterschieden."

Um einen ehrlichen Kontakt zu anderen Menschen aufzubauen, d.h. den Anderen sehen, wie er gerade wirklich ist, soll die eigene Landkarte zunächst einmal ausgeblendet sein. Ein erfolgreicher Kontakt basiert auf Gemeinsamkeiten.

Gemeinsamkeit schafft Vertrauen. Vertrauen schafft Verständnis.

Wenn eine Person sich über das Verhalten einer nicht anwesenden dritten Person aufregt, sich ärgert oder sich von dieser verletzt fühlt, kommt sie in einer Abwehrhaltung. Diese Haltung ist nicht ideal, um eine Lösung zu finden.

Virginia Satirs Vorgehensweise ist: sie stellt zunächst Gemeinsamkeiten her zwischen der verletzten Person und der nicht anwesenden Person. Auf dieser Basis können Lösungen entwickelt werden.

Hier ein Beispiel-Dialog, übersetzt nach einem Coachingmitschnitt von Virginia Satir (1991, auch Andreas, 1994 S.96 ff).

Eine Frau beschwert sich, dass ihr Ehemann oft „schwach" sei und sich anderen gegenüber nicht abgrenzen könne. Er überlässt es ihr, am Telefon oder im persönlichen Kontakt, Einladungen abzulehnen oder zu anderen Dingen Nein zu sagen.

Virginia: „Stell Dir vor, dein Mann steht vor Dir, sage ihm direkt was dich stört.

Klientin: „Du bist so ein Waschlappen! Warum kannst Du nicht einfach auch mal Nein zu den Leuten sagen? Immer muss ich das tun!"

Virginia: „Okay, nun schließe Deine Augen und schau Dir diesen wundervollen Richter in dir an, den deine Mutter auch hatte". (Virginia Satir bezieht sich bei diesem Kommentar auf Informationen, die sie zuvor von der Klientin erhalten hat)

Klientin: „Ich mag ihn nicht."

Virginia: „In Ordnung, dann öffne nun deine Augen und stell dir vor, du hast jetzt einen beratenden Richter in dir. Nun, wenn du den beratenden Richter in dir hast, wie kannst Du diesen beratenden Richter benutzen, um Deinem Ehemann zu signalisieren: „Ich höre Dich. Ich höre und lasse dir mitteilen, wie es mir geht, wenn das passiert." „Benutze deinen beratenden Richter, lass die Worte einfach kommen und wir sehen was passiert."

Klientin: „Es wäre für mich hilfreich, wenn du dich manchmal behaupten würdest und den Leuten am Telefon selbst Nein sagst, weil es für mich sehr schwer ist, immer in dieser Rolle zu sein."

Virginia: „Okay, nun schließe deine Augen. Ich bitte dich, dich nun selbst zu fragen: Ist es möglich, dass du das auch schon einmal getan hast?"

Klientin (zögerlich): „Ja natürlich"

Virginia: „Gut, dann öffne jetzt deine wunderschönen Augen und schau deinen Mann an und sag ihm, ich weiß, wie es ist, ein Waschlappen zu sein. Ich arbeite auch daran."

Klientin: (lacht, öffnet die Augen und nickt) „Mmmhm"

4. Ein Fazit für das Coaching

„Glaubwürdigkeit" und „Rapport" sind zwei wichtige Meilensteine für ein erfolgreiches Coaching.

Die Glaubwürdigkeit steht mit der Authentizität zusammen. Authentizität ergibt sich aus einem erkennbaren Selbstwert, verbunden mit Kongruenz. Authentizität ist als „Echtheit im Sinne von als Original erkennbar" zu verstehen. Je mehr Authentizität, je mehr Selbstwert und kongruenter Selbstausdruck einander annähern, desto schneller fassen Menschen Vertrauen. Stets sollte der Trainer daher ein hohes Maß an Selbstwertgefühl transportieren. Das Selbstwertempfinden überträgt sich dann auf den/die Coachee. Der/die Coachee kann sich auf eigenem Weg weiterentwickeln.

Zum Rapport (das ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Coache und Coachee) denkt Virginia Satir wie folgt: "Ich glaube daran, das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist: gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist: den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt."

Literaturverzeichnis:

Virginia Satir: Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz; Paderborn 2004

Virginia Satir, John Banmen, Jane Gerber, Maria Gomori: Das Satir-Modell, Familientherapie und Ihre Erweiterung; Paderborn 1995

Romina Schell: Das Herz im NLP, Kongruent und empathisch coachen mit Virginia Satir. Die dritte Generation des NLP; Paderborn 2015

1991, auch Andreas, 1994 S.96 ff.

Virginia Satir: Meine vielen Gesichter – Wer bin ich wirklich; München 1988