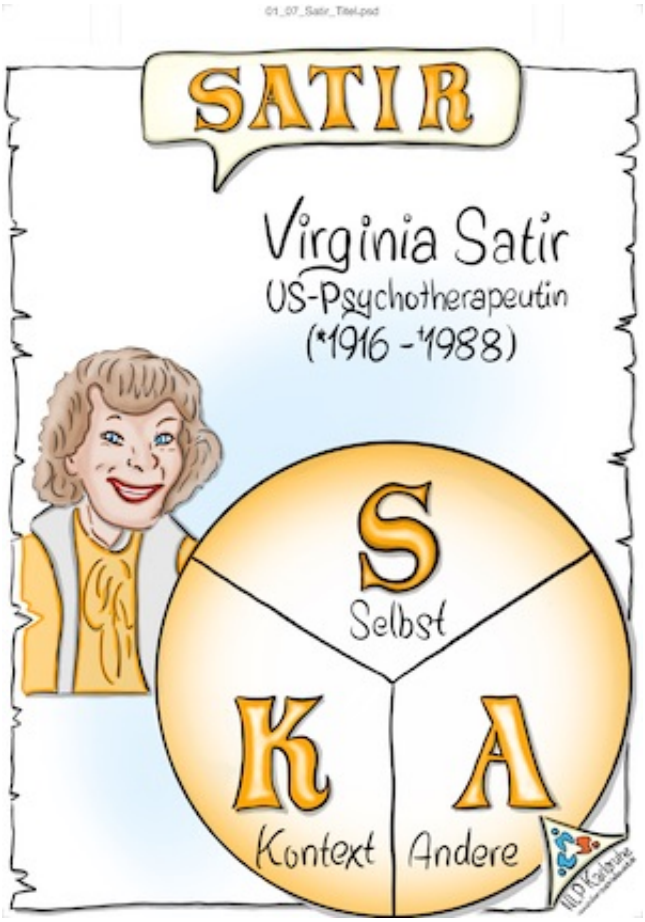
Virginia Satir Wachstums- und Kommunikationsmodell



Virginia Satir (1916 -1988) ist die Grand Dame der Familientherapie. Mit der **NLP** Ausbildung in Karlsruhe entdeckst du das „Wachstumsmodell“ von V. Satir. Es enthält die wichtigsten Lehransätze des NLP, sowie einige ihrer Konzepte über den inneren Prozess, den jeder Mensch durchlebt.

Das Wachstumsmodell von Virginia Satir

Aus **Virginia Satirs** Untersuchungen und aus ihrer empirischen Arbeit entstand das **Wachstumsmodell**. Ihrer Ansicht nach, sehen die Menschen die Welt entweder entsprechend dem hierarchischen Modell oder dem Wachstumsmodell. Welche Sichtweisen ein Mensch bevorzugt, kann anhand von vier Merkmalen festgestellt werden:

1. Wie er eine Beziehung definiert
2. Wie er eine Person definiert
3. Wie er ein Ereignis erklärt
4. Welche Einstellung er bezüglich Veränderungen hat

V. Satir war eine frühe Befürworterin der Gleichwertigkeit aller Menschen, sowohl in persönlichen Beziehungen als auch im Bereich der Therapie. Ihr Wachstumsmodell basiert auf der Fähigkeit des Menschen, sich zu verändern, sich zu erweitern und tatsächlich innerlich zu wachsen. Neben der Liebe und das Entdecken der eigenen Gefühle und Besonderheiten, verbunden mit der Freiheit, diese auszudrücken.

Hauptbestandteile ihres Modells sind:

1. Def. einer Beziehung:

Menschen sind einander gleichwertig!

2. Def. einer Person:

Jeder Mensch ist einzigartig und kann sich von einer inneren Quelle der Stärke und Wertschätzung her definieren!

3. Def. eines Ereignisses:

Jedes Verhalten ist das Ergebnis vieler Varianten und Ereignisse (= systemischer Ansatz)

4. Einstellung gegenüber Veränderung:

Das Gefühl der Sicherheit entsteht aus Vertrauen in den Prozess der Veränderung und inneren Wachstums. Menschen begrüßen die Veränderung und sehen Veränderung als einen kontinuierlichen, essentiellen und unausweichlichen Prozess an. Menschen haben Freude daran, neue Wahlmöglichkeiten und Ressourcen für sich zu entdecken.

Wir, Heike Weick-Jung und Oliver Jung orientieren uns in unseren NLP Practitioner Ausbildungen und NLP Master Ausbildungen immer am Wachstumsmodell von Virginia Satir.

> Entdecke auch du das Wachstumsmodell von Satir für dich um deinen Selbstwert zu steigern!
>
> Du möchtest mehr über NLP erfahren? Hier kannst du dich kostenfrei zu einem online NLP Infoabend anmelden:
>
> https://www.trainer-coach-heikeweick.de/nlp-infoabende.html

Bevor du weiterliest, bitte beachte unseren
Sender-Hinweis: https://www.trainer-coach-heikeweick.de/gender-hinweis.html

Definition einer Beziehung im Hierarchischen Modell

Beim Hierarchischen Modell handelt es sich auf eine Dominanz/Unterwürfigkeits-Beziehung. Die meisten Beziehungen in der westlichen Kultur basieren seit jeher auf Dominanz und Unterwürfigkeit. Jemand befindet sich oben und ein anderer unten, z.B.:

- Vater - Kind

- Chef - Mitarbeiter
- Lehrer - Schüler
- u.s.w.

In hierarchischen Beziehungen tauchen häufig Gefühle wie sinnlose Leere, Wut, Angst und Hilflosigkeit auf, da dieses Modell Menschen als unterschiedlich wertvoll betrachtet.

Menschen dominieren entweder oder sie ordnen sich unter. Die Rollen und der Status werden meist mit der Identität verwechselt. Die Rollen (z.B. Vater, Chef, Lehrer u.s.w.) beinhalten Überlegenheit und Macht.

Unglücklicherweise sind die meisten von uns nach V. Satirs Überzeugungen dazu erzogen worden, sich im Bereich der Realitätsbewältigung, des Selbstwertgefühls und der Kommunikation der beschwichtigenden, anklagenden, übermäßig rationalisierenden oder irrelevant reagierenden Bewältigungsmuster zu bedienen.

Sie beschrieb diese in den 4 **Satir Kategorien**. Diese 4 Formen beschreiben, wie Menschen in Kommunikation mit anderen ihr Selbstwertgefühl schützen, wenn es bedroht ist.

Übrigens: Wir bieten jedes Jahr auch eine NLP online Practitioner Ausbildung an, wenn du gerne von zuhause aus mit dabei sein willst!!!

Satir Kategorien (Überlebenshaltungen)

Die vier Satir Kategorien oder auch Überlebenshaltungen genannt, entstehen aus einem Zustand geringer Selbstachtung und des Ungleichgewichts, in dem Menschen ihre Kraft an anderer oder an etwas anderes übergeben. Menschen nehmen diese Überlebenshaltungen an, um ihr **Selbstwertgefühl** gegen verbale und nonverbale, wahrgenommene und vermutete Bedrohungen zu schützen.

Satir unterscheidet in:

1. der Beschwichtiger,
2. der Ankläger,
3. der Rationalisierer,
4. der Ablenker

In deiner **NLP** Ausbildung in Karlsruhe entdeckst du, das jeder dieser Satir Kategorien durch eine besondere Körperhaltung, eine spezifische Gestik, begleitende Körpergefühle und eine besondere Sprache gekennzeichnet ist.

Wir nennen diese diese im NLP auch Überlebensmuster oder Stress Muster. Nach **Virginia Satir** bilden die vier Stress-Muster eins gemeinsam:

ein schlechtes Selbstwertgefühl

Der Beschwichtiger

Der Beschwichtiger möchte allem voran anderen gefallen. Daher zeichnet sich sein Sprachmuster durch zustimmende und unterwürfige Äußerungen aus.

Sätze wie :

- „Ich bin froh, dass ich heute bei Ihnen sein darf“
- „Was immer du sagst, du hast völlig recht damit“
- „Ich zähle nicht. Ich bin nicht liebenswert!“
- „Ich sollte immer nett zu anderen sein!“
- „Ich sollte nie jemanden wütend machen!“
- „Es ist alles meine Schuld“
- „Ich gebe dir die Macht über mich!“

Seine innere Erfahrung ist meistens:

"Ich fühle mich wie ein Nichts - ich bin wertlos"

Der Beschwichtiger klammert sich selbst aus!

Der Beschwichtigen missachtet seine eigenen wahren Gefühle. Er klammert das „Selbst“ aus. Der Beschwichtiger spielt vor, gefällig zu sein, was in den meisten Kulturen und Familien sehr geschätzt wird.

In seinem Wortschatz finden sich viele Einschränkungen („ja, aber …“) und Konjunktive (hätte, würde, sollte). Der Beschwichtiger spricht leise, fast weinerlich und betet sein Gegenüber förmlich an. Gespiegelt wird seine Sprechweise auch von seiner Körpersprache, die vor allem seine Hilflosigkeit widerspiegelt.

Mit seiner Art missachtet der Beschwichtiger sich selbst und stellt andere ins Zentrum. Er ist nicht in der Lage eigene Entscheidungen zu treffen.

> die Ressource des Beschwichtigers: liebevoll und sensibel, er kann Emotionen neutralisieren, Empathie, Menschlichkeit, er kann Streit, Ärger und Aggressionen schlichten.

Der Ankläger

Der Ankläger ist genau das Gegenteil des Beschwichtigers. Er ist angriffslustig, fordernd und kann dabei sehr verletzend wirken. Sätze wie:

- "Ohne dich wär alles gut!"
- "Du machst alles falsch!"
- "Alles ist deine Schuld"

Seine innere Erfahrung ist meistens:

"Ich bin einsam und erfolglos"

So verbirgt sich hinter schroffem Anklagen ein Bitten um Hilfe.

Der Ankläger klammert andere aus!

Generalisierungen, vermeintliche Kausalzusammenhänge und negierte Fragestellungen prägen den Wortschatz dieses Typs. Er spricht laut und schrill. Anspannung lässt sich nicht nur in seiner Stimmlage, sondern auch in der Körperhaltung des Anklägers erkennen. Die Atmung ist flach und gepresst.

Seine nach vorne gerichtete und anklagende Körperhaltung löst in anderen die Angst aus. Er unterstreicht damit seine Einstellung „Ich bin der Boss“.

Sein Selbstwertgefühl steigert der Ankläger durch das Niedermachen anderer. Der Ankläger missachtet andere und fühlt sich gleichzeitig einsam an der Spitze. Er versucht ständig seinen eigenen Standpunkt zu beweisen und durchzusetzen.

Die Ressource des Anklägers: Energie, Kraft, Aufrüteln, er ist bestimmend und autoritär.

Der Rationalisierer

Das augenfällige Merkmal dieser Haltung ist eine geradezu unmenschliche Objektivität. Dabei wirkt der Rationalisieren fast unbeweglich. Typisch sind für ihn Aussagen wie

- „Wenn man einmal sachlich darüber nachdenkt …“
- „...bei sorgfältiger Betrachtung des Sachverhalts fällt auf, dass …“.

Seine innere Erfahrung ist meistens:

"Ich fühle mich verletzlich und isoliert, ich kann keine Gefühle zeigen"

Der Rationalisierer klammert sich selbst und andere aus!

Das Vokabular des Rationalisierers ist voll von Passivierungen und Normalisierungen. Beziehungsindices fehlen hingegen fast völlig. Er gesteht weder sich noch anderen Gefühle zu. Diese Einstellung wird oft auch irrtümlich als Intelligenz gehalten.

Die Tonlage des Rationalisierers ist monoton und trocken und wirkt dadurch leblos. Auch seine Körperhaltung ist angespannt, steif und unbewegt. Mit seiner Art missachtet er sich selbst und andere.

Der Rationalisierer meidet Körperkontakt und hält lieber Reden als im Dialog zu stehen.

Die Ressource des Rationalisierers ist das Denken, er ist objektiv, kann Distanz erzeugen, Analyse, Überblick, Perspektiven, Metaposition.

Der Ablenker

Wie der Name schon verrät, stellt der Ablenker in seinen Aussagen keine Beziehungen vom Gesagten zum Sachverhalt her. Es handelt sich um den Versuch, die Aufmerksamkeit der anderen von den zur Diskussion stehenden Themen abzulenken.

Er spricht schnell und ist entsprechend auch in ständiger Bewegung und hat ständig neue Ideen. In seinem Selbstverständnis interessiert sich niemand für ihn, er fühlt sich nirgends zugehörig.

Die innere Erfahrung des Absenkers ist meist:

"Niemand kümmert sich um mich, es gibt keinen Platz für mich"

Er ignoriert nicht nur sich selbst und andere, sondern auch den gesamten Kontext. Dadurch wechselt er häufig die Themen und beendet nichts.

Die Ressource des Ablenkers ist der Spaß, die Kreativität und das Entertainment. Er ist

unterhaltsam, abwechslungsreich und mitreissend.

Selbstbewusstsein stärken

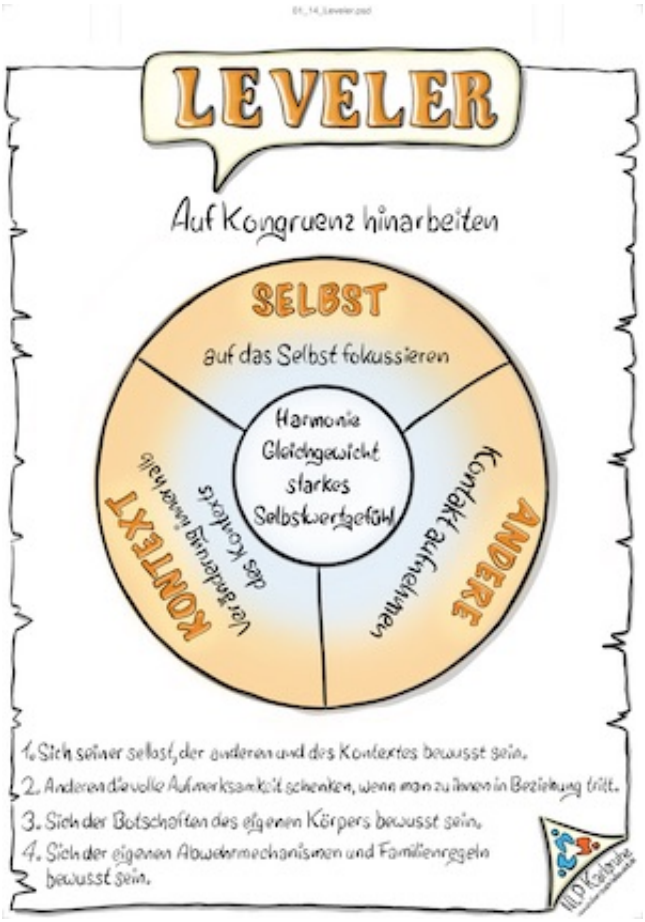
In deiner NLP Ausbildung lernst du deine Überlebenshaltung kennen und du begibst dich auf die Reise, dein **Selbstbewusstsein** zu stärken, indem du Kongruenz lebst!

Alle 4 Satir Überlebenshaltungen enthalten den Keim der Ganzheit, das lernst du im NLP. Das Beschwichtigen enthält den Keim der liebevollen Hingabe, das Anklagen den der Assertivität (repräsentativ), die übermäßig rationale Haltung den Keim der Intelligenz und die irrelevante Haltung der Kreativität und Flexibilität.

Als Erwachsene bedienen wir uns immer noch jener gleicher Überlebensreaktionen. Unsere frühen Lernerfahrungen waren äußerst stark und einflussreich.

Virginia Satir war der Ansicht, dass Kinder das Überlebensverhalten ihrer Eltern verändern wollen und das ihnen das gewöhnlich nicht gelingt. Kinder haben im allgemeinen das Gefühl, sie wüssten, was ihre Eltern glücklicher machen würde und sie versuchen es oft durch ihr Handeln.

Der kongrunte Typ - der Leveler



Der kongruente Typ wird im NLP Leveler genannt. Er spiegelt die Worte genau wieder, was er fühlt. Auch Körpersprache und Gesichtsausdruck entsprechen der Aussage.

Nach Virginia Satir kommt Kongruenz aus der Grundhaltung eines Menschen. Ein Mensch ist demnach kongruent, wenn er sich selbst, aber auch andere, als wertvoll sieht. Er beurteilt das Verhalten eines Menschen, nicht seine Herkunft.

Der kongruente Mensch geht davon aus, dass alle Menschen für sich selbst sprechen und handeln können. Er erkennt die Einzigartigkeit eines jeden anderen Menschen an.

Das Prinzip der Veränderung nach Satir

Virginia Satir ist nicht dafür eingetreten, beispielsweise eine Überlebenshaltung (Beschwichtigen, Anklagen, Rationalisieren, Ablenken) zu eliminieren. Sie fügte dem, was bereits existierte, etwas anderes hinzu, so dass aus jeder dieser Haltungen etwas Neues entstand. Dieses Prinzip der Transformation ist die Grundlage für die gesamte Arbeit der Therapeuten, die nach dem Satir-Modell arbeiten.

Transformieren der Überlebenshaltungen:

Virginia Satir überlegte sich, was sie den Überlebenshaltungen hinzufügen könnte, damit etwas anders wird.

Wenn man beispielsweise der Haltung des **Beschwichtigen** „Selbstgewahrsein“ hinzufügt, so bedeutet dies, dass der Betreffende sich fortan ebenso um sich selbst wie um andere kümmert. Dadurch wird ein altes Problembewältigungsmuster so transformiert, dass der Betreffende ein umfassendes Gefühl für den Eigenwert und für die Gleichheit der Menschen entwickelt.

Wenn man der Haltung des **Anklagens** ein Gewahrsein für den Anderen hinzufügt, so wird dadurch Assertivität ohne die Notwendigkeit des Anklagens und Urteilens gefördert. Auf diese Weise kann die innere Leere des Anklagens zur Selbstwertschätzung umgewandelt werden.

Wenn man bei der Haltung des **Rationalisieren** der großen Intelligenz den gleichen Wert für die Gefühle beigemessen werden, so entstehen dadurch ungeheure Möglichkeiten, dem Zustand von Harmonie und der Gesamtheit näher zu kommen.

Wenn man der Haltung des **Ablenkens** ein Gewahren der eigenen Person, der Anderen und des Kontextes hinzufügt, so werden Flexibilität, Kreativität und Offenheit für Veränderung nutzbar gemacht. Hier hilft das reframen der alten Wahrnehmung.

Quelle:

Virginia Satir, "Das Satir-Modell. Familientherapie und ihre Erweiterung", Junfermann 1995

Unsere NLP Seminare und NLP Ausbildungen findest du hier:

kostenfreie NLP Infoabende
NLP-Practitioner

NLP-online Practitioner

NLP-Master
NLP-Trainer