

Virginia Satir – Selbstwert und Kommunikation

Selbstwert: Gefühle und Vorstellung über sich selbst (sollte möglichst positiv/hoch sein)

Kommunikation: verstehen und Bedeutsamkeit erfahren (möglichst direkt + ehrlich)

Regeln/System: möglichst menschlich und dynamisch

Verbindung zur Gesellschaft: möglichst offen und voller Hoffnung

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 1 von 8

2 Wie sieht ihre Familie aus

- Leben Sie gern in ihrer Familie?
- Familie=Freunde mit gegenseitigem Vertrauen?
- Spaßige und anregende Familie?

Körper reagiert auf gestörte/belastete Umgebung. Viele haben verlernt Körpersignale wahrzunehmen bzw. zu deuten.

Außenwelt und Institutionen können unmenschlich sein, Familie sollte voller Liebe sein.

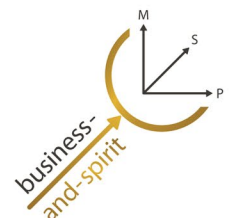
Leidende Familien bringen hervor: Kriminalität, seelische Störung, Geisteskrankheit, Alkohol, Drogen, Armut, politischen Extremismus.

Jede Familie kann fördernd werden, da Störungsgrund erlernt wurde nach der Geburt und somit verlernt bzw. durch anderes ersetzt werden kann.

- Leid und Verstörtheit erkennen
- Hoffnung, dass es anders sein kann
- Unternehmen! Um Veränderungsprozess zu beginnen

Niemand in Familie hat Schuld, jeder hat nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Innere kleine Brille absetzen.

Ein guter Führer nutzt den richtigen Zeitpunkt und achtet auf die Zeitdimension.



ADRESSE

Haus der Mitte
Theresia Maria Wuttke
Ecke Holz 13
34369 Hofgeismar-Kelze

KOMMUNIKATION

FO: +49 (0) 56 71 409-342
FA: +49 (0) 56 71 409-341

MA: t.m.w@theresiamariawuttke.de
WE: www.theresiamariawuttke.de

3 Selbstwert: Der Pott

In westlichem Kulturkreis ist Sprechen über Gefühle Tabu.

Der entscheidende Faktor für das was in einem Menschen vorgeht ist die Vorstellung von seinem eigenen Wert.

Pott voll: Ausstrahlung von Integrität, Ehrlichkeit, Verantwortlichkeit, Leidenschaft, Liebe.

Traut sich nach Hilfe zu fragen.

Weiß, dass er etwas bedeutet, akzeptiert alles an sich als menschlich.

Low Pott ist Krise des Augenblicks, brauch mich dafür nicht schämen.

Low Pott: Erwarte von Anderen, dass sie mich hintergehen, verachten, mich mit Füßen treten.

Zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Misstrauen und einsame Isolation.

⇒ Gleichgültigkeit -> höhere Gefahr andere zu hintergehen/ zu verletzen.

⇒ Angst, Drogen, Selbstmord, Mord.

Großteil der Probleme/Schmerzen/Scheußlichkeiten z.B. Kriege kommen von notorisch schlecht gefüllten Pöten über die die betroffenen nicht offen reden können.

Ein leerer Pott ist ungleich sich unten fühlen. Eher ein unangenehmes Gefühl überspielen, will etwas vor mir oder vor anderen nicht wahrhaben.

Gefühl des Wertes ist erlernt, nicht angeboren, in der Familie, die meine Eltern gegründet haben.

Anstelle den Gegenüber beschuldigen lieber seinen Selbstwert aufbauen.

Es ist immer Hoffnung da, dass dein Leben anders werden kann, denn du kannst jederzeit neue Erfahrungen machen und so neues lernen.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 2 von 8

4 Kommunikation: Sprechen und Hören

Kommunikation ist der Maßstab, mit dem zwei Menschen gegenseitig den Grad ihres Selbstwertes messen und ein Werkzeug, um diesen Grad zu verändern

Bestandteile der Kommunikation sind: Körper, Werte, Erwartungen, Sinnesorgane, Fähigkeit zu sprechen, Gehirn

Wenn Vorstellung und Vermutung über den Anderen nicht überprüft werden, werden sie zu Tatsachen, welche wiederum zu Fallen werden oder zum Bruch führen können

Nachricht aus Sinnesorganen -> gedankliche Interpretation (aufgrund von Erfahrungen) -> Empfindungen -> Empfindungen über die sich ergebenden Empfindungen

Prozess der Bildaufnahme

Innerer Dialog immer im Kopf, wenn sich Sinne auf etwas konzentrieren, wird er verstärkt

Einige Gedanken stimmen mich gut z.B. Körper entspannt sich, andere stimmen mich schlecht z.B. Körper reagiert: wacklige Knie, Magenkrämpfe, Hände feucht, Herzrasen

Es gibt Kommunikation mit Schatten aus der Vergangenheit, Personen die einen an jemanden erinnern, ist nicht direkt und führt zu Enttäuschung da es nicht die reale Person vor einem ist.

Je mehr man sich traut von seinen Gedanken über eine Person dieser mitzuteilen, desto freier fühlt man sich dieser gegenüber.

Wenige Menschen würden so reden wie sie es tun, wenn sie wüssten, wie es sich anhört.

Es ist wichtig zu wissen wie andere Personen einen selbst bzw. meine Botschaften empfinden und ob das was ich senden möchte auch so ankommt.

Müllauto fahren ≠ Wichtig den Anderen in der Gegenwart im Hier und Jetzt zu sehen. Wenn Augen aus Bedauern über Vergangenheit oder vor Furcht vor Zukunft getrübt sind, begrenzen sie den Blick und bieten wenig Möglichkeit für Veränderung/Wachstum.

Gute zwischenmenschliche Beziehung: der eine versteht die Bedeutung, die der andere mit dem Gesagten verbindet.

In dem Maße wie man in seinen eigenen inneren Dialog verwickelt ist, hört man auf zuzuhören.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 3 von 8



Zuhören: Klang der Stimme

Empfinden vergangene + zukünftige Befürchtungen die beide betreffen.

Der eigenen Freiheit bewusst werden zu sagen was man fühlt.

Konzentrieren darauf, den Sinn der Worte zu erfassen.

Kommunikationsfallen, die darauf beruhen zu glauben, dass jeder andere schon alles über einen weiß.

Andeut-Methode und Gedankenlese-Methode.

Bedeutung wird vermutet: Tragödie ist, dass Vermutung als Fakt genommen wird -> Schuld an Großteil menschlicher Entfremdung.

Große Hürde: Vermutung, dass du weißt, was ich denke.

Beschreibende statt beurteilende Wörter gebrauchen.

Langeweile führt zu Gleichgültigkeit.

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 4 von 8

5 Kommunikationsmuster, wenn der Selbstwert getroffen ist

Selbstwert niedrig, keine Selbstachtung: Gebrauch der Handlungen und Reaktionen eines Anderen, um sich selbst zu definieren

Überleben nicht in andere Hände geben, selbst Regie führen und Empfindungen + Gedanken frei aussprechen da man von Meinung des Anderen nicht abhängig ist.

Alle Muster sind doppeldeutige Botschaften, treten bei folgenden Ansichten auf: leerer Pott und ich bin deshalb schlecht, befürchte Gefühle anderer zu verletzen/Vergeltung/oder Abbruch der Beziehung, möchte mich nicht aufdrängen, Gegenüber ist nicht bedeutsam.

Reaktionsmuster, um drohende Ablehnung zu umgehen:

5.1 Beschwichtigen:

Damit andere Person nicht ärgerlich wird. Zustimmend, ich bin hilflos, entschuldigt sich, einschmeichelnd, Ja-Sager.

Schuldgefühle, Schone mich!

Versteckte Bedürfnisse vor mir selbst.



5.2 Beschuldigen:

Anklagend, fordernd, nicht zustimmend. Gefühl: Einsam und Erfolglos, Fehler-Sucher, überheblich Eigene Wichtigkeit herausstellen, statt etwas herauszufinden. Bin wertlos, wenn mir jemand gehorcht, bedeute ich wenigstens etwas.

Furcht, Gehorche mir!

Versteckte Bedürfnisse vor anderen.

5.3 Rationalisierer: Gebrauch großer Worte, so tun, als ob Bedrohung harmlos ist, vernünftige Worte, unbewegt + gespannter Körper (ruhig, kühl, gesammelt), fühle mich leicht ausgeliefert. Immer korrekt sein, niemals einen Fehler machen dürfen, wie ein Computer sein.

Neid, schließ dich mit mir zusammen!

Verleugnet emotionale Bedürfnisse vor sich und anderen.

5.4 Irrelevant reagieren

Belanglos, Wörter ergeben keinen Sinn, niemand macht sich was aus mir. Nie gezielte Worte, beschäftigt Mund, Augen, Arme, Beine zu bewegen. Fragen ignorieren, mit eigener Frage das Thema wechseln. Körper zeigt in verschiedene Richtungen.

Lust zum Spaß, liebe mich! vertrau mir!

Ignoriert Bedürfnisse

5.5 Kongruent, fließendes Reaktionsmuster

Alle Teile der Botschaft zeigen in die gleiche Richtung. Worte stimmen mit Gesichtsausdruck, Körperhaltung und Ton der Stimme überein. Es gibt keine Bedrohung fürs eigene Selbstwertgefühl. Wissen was man tut, bereit dazu Konsequenzen zu tragen. Für Handlung (nicht Existenz) entschuldigen, wenn eingesehen, dass sie so nicht beabsichtigt war. Ausgeglichenes kritisieren und bewerten einer Handlung, nicht die Person! Neues anbieten -> repräsentiert Wahrheit einer Person zu einem bestimmten Zeitpunkt. Kongruenz ist ganzheitliche Reaktion, Körper in Bewegung, Gedanken und Gefühle werden gezeigt. Strahlt etwas integrierendes, harmonisches offenes aus, man fühlt sich wohl in ihrer Umgebung. Wahre menschliche Übel dieser Welt: Gefühle von Isolation, Hilflosigkeit, Ungeliebt sein, niedriges Selbstwertgefühl, Inkompetenz

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 5 von 8

6 Kommunikationsspiele

Das Schicksal jeder Planung oder Konfliktlösung ist abhängig von der Kommunikationsform.

Inneres Unwohlsein wird sich lösen, sobald man anfängt es mit Worten auszudrücken. Der Weg zur kongruenten Reaktionsform.

Erkennen der verschiedenen eigenen Talente befähigt zum Wählen und erhöht Selbstwert.

Schlecht gefüllter Pott -> verarmte Kommunikation -> fühle mich noch schlechter -> Verhalten spiegelt das wider. Stress, Frustration, Hoffnungslosigkeit führen zu Gräueltaten! Nur eigene Zwang Regel kann einen dann davor beschützen.

Gefühle zu verbergen, erfordert sehr viel Erfahrung.

Wer sich selbst etwas vormacht fühlt sich oft missverstanden/betrogen.

Starke Gefühle zeigen sich durch Körper/Gesicht, auch wenn es versucht wird sie zu verbergen. Wird als Lügner/Heuchler wahrgenommen.

Größte Aufgabe: Sich selbst kennen und wissen, dass es sicher ist seine Gefühle auszudrücken (ehrliche Gefühle).

7 Lebensregeln

In nährenden/wachstumsorientierten Familien werden die Regeln Veränderungen/ gegenwärtigen Situation angepasst.

Giftige ungeschriebene Regeln: Freiheit sich selbst, Ansichten und Wahrnehmungen äußern zu dürfen eingeschränkt.

Kinder werden zu Erwachsenen und denken sie sind entweder ein Engel oder ein Teufel.

Gefühle ausdrücken nicht nur wenn sie gerechtfertigt sind, sondern aus dem alleinigen Grund, dass sie da sind.

Alle Gefühle, die man hat, sind menschlich und somit akzeptabel.

Wenn Regel Fragestellen erlaubt, muss man nicht raten.

Ärger und Wut der anderen Person offen und ehrlich ins Gesicht sagen, um so Dampf abzulassen.

Väter denken sie dürfen Töchter nicht lieblosen, Mütter das gleiche bei Söhnen, weil es zu sexuell ist. Wenn Zuneigungsgefühle von Sexualität nicht unterschieden werden, kann unterdrücken die meisten Leute das Gefühl. Dies ist FALSCH.

Familienregeln werden häufig mit Sexualtabus verwechselt.

Wer „unüberwindbare“ Schwierigkeiten bzw. emotionale Störungen hat, ist mit Sexualtabus aufgewachsen.

Sexuelle Tabus und Geheimnisse werden von den Eltern als Schutz für die Kinder bezeichnet: Du bist zu jung... Klischees.

Elterngeheimnisse werden aus Scham gehütet.

Kategorien der Familienregeln:

Menschlich – unmenschlich

Offen – verdreht

Konstruktiv – destruktiv

Regeln die verhindern sich über das was ist und das was war zu äußern sind schlecht

Satir: „Ich glaube das über alles was ist in menschlichen Begriffen gesprochen und verstanden werden kann“

8 Offene und geschlossene Systeme

Funktionierendes System:

Zweck oder Ziel

Ordnung für das Zusammenarbeiten der Teile

Ein Geschehen, das ein System entstehen lässt

Kraft und Mittel, um die Energie zu erhalten, so dass die Teile weiter zusammenwirken können

Wege, um mit Veränderungen von außen umzugehen

Offen = Auseinandersetzung mit der Realität

Geschlossen = Gesetze/Befehle durch Macht (physisch oder psychologisch)

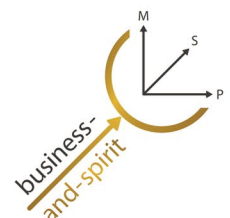
Begründung für geschlossene Systeme: Mensch ist Böse, muss immer kontrolliert werden! Beziehungen müssen durch Macht reguliert werden! Der Mächtigste kennt den richtigen Weg!

Geschlossene Systeme: Selbstwert ist zweitrangig, Macht und Pflicht hat Priorität. Widerstand gegen jede Veränderung

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 7 von 8



Offene Systeme: Selbstwert ist an erster Stelle, Macht und Leistung dazu in Beziehung. Handlungen ergeben sich aus der Realität. Veränderungen sind wünschenswert. Kommunikation, System und Regeln stehen miteinander in Beziehung.

Meistens sind Systeme geschlossen. Sie erlauben eine kleine Änderung, nur so wurschteln sie sich durch und bewahren sich vor dem Zusammenbruch

Menschen in geschlossenen Systemen existieren nur, entwickeln sich aber nicht

Offenes System: Selbstwert wird ständig zuversichtlicher und zuverlässiger, er erhält immer mehr Basis in der Persönlichkeit

Bestandteile des Familiensystems: Selbstwert und Kommunikation zusammen mit Regeln und Überzeugungen. Offen = menschliche Regeln und kongruente Kommunikation

Wie-Fragen führen zu Information, Warum-Fragen führen zu Abwehrhaltung

Jedes Mitglied braucht Möglichkeit für einen wahrhaft individuellen Platz, an dem es Freude erlebt

Erhoffte Ergebnis einer Familie ist das Wachstum aller Mitglieder

Ausbildung zum Integralen
Coach und Berater

Virginia Satir – Selbstwert
und Kommunikation

Seite 8 von 8