

KOMMUNIKATION • NLP & Satir

REIHE

ROMINA SCHELL

# Das Herz im NLP



Kongruent und empathisch coachen

Mit Virginia Satir in die  
Dritte Generation des NLP

Mit einem Vorwort von Robert Dilts

Verlag

Junfermann

Romina Schell

**Das Herz im NLP**

Kongruent und empathisch coachen

*Mit Virginia Satir in die Dritte Generation des NLP*

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗<http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗<http://blogweise.junfermann.de>.

ROMINA SCHELL

# DAS HERZ IM NLP

KONGRUENT UND EMPATHISCH COACHEN

Mit Virginia Satir  
in die Dritte Generation des NLP

Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2015  
Coverfoto © donskarpo – iStock  
Covergestaltung/ Reihenentwurf Christian Tschepp

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-399-7

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN: 978-3-95571-397-3 (EPUB), 978-3-95571-398-0 (MOBI),  
978-3-95571-341-6 (Print).



**AMOR VINCIT OMNIA**

(„Die Liebe besiegt alles“)



# Inhalt

Vorwort von Robert Dilts .....	11
Vorwort von Sharon Loeschen.....	15
Danksagung.....	17
Einleitung.....	19
<b>1. Warum NLP mehr Herz braucht .....</b>	<b>23</b>
<b>2. Die Entwicklung des NLP .....</b>	<b>27</b>
2.1 Gemeinsamkeiten der NLP-Generationen und der Arbeit von Virginia Satir.....	28
2.2 NLP ohne Herz.....	29
<b>3. Virginia Satir – ihr Leben und Wirken .....</b>	<b>35</b>
3.1 Die Mutter der Familientherapie .....	35
3.2 Philosophien und Glaubenssätze von Virginia Satir .....	38
3.3 Satir und die NLP-Axiome .....	39
<b>TEIL 1: DIE PSYCHOLOGISCHE BEWUSSTSEINSEBENE .....</b>	<b>45</b>
<b>4. Hierarchisches Weltmodell und Wachstumsmodell .....</b>	<b>47</b>
<b>5. Glaubwürdigkeit .....</b>	<b>53</b>
5.1 Was macht einen Coach und Trainer glaubwürdig?.....	53
5.2 Wie erreiche ich Kongruenz? .....	57
<b>6. In Kontakt zu sich selbst .....</b>	<b>62</b>
6.1 Sich selbst reflektieren .....	62
6.2 Selbstreflexion ohne Bewertung .....	70
<b>7. In Kontakt zu anderen .....</b>	<b>73</b>
7.1 Zuhören ist höflich, wertschätzendes Zuhören ein Geschenk .....	73
7.2 Tabula rasa: das eigene Weltmodell außen vor lassen .....	77
7.3 Das Bedürfnis nach Herz-Verbindungen .....	78

<b>8.</b>	<b>Die eigene Wahrnehmung schulen .....</b>	85
8.1	Fehlinterpretationen vorbeugen .....	87
8.2	Die Sache mit den Erwartungen .....	90
8.3	Dankbarkeit und Wertschätzung .....	94
<b>9.</b>	<b>Welche Werte braucht ein Coach? .....</b>	99
<b>10.</b>	<b>Haltung zeigen .....</b>	104
10.1	Die Magie der Worte .....	105
10.2	Axiome mit Herz-Sätzen kombinieren.....	108
<b>TEIL 2: DIE PHYSISCHE BEWUSSTSEINSEBENE .....</b>		115
<b>11.</b>	<b>Die Sehnsucht nach „Zeitzeugen“ .....</b>	117
11.1	Der Coach oder Trainer als Zeitzeuge .....	118
11.2	Berührungen im Coachingkontext .....	119
<b>12.</b>	<b>Sponsorship: das Wunder in jedem Menschen sehen .....</b>	124
12.1	Einen Sponsorship-Rahmen im Coaching schaffen .....	125
12.2	Sponsorship-Qualitäten im Training.....	130
<b>13.</b>	<b>Der Selbstwert .....</b>	133
13.1	Den eigenen Selbstwert stärken und die Stärke weitergeben .....	133
13.2	Werkzeugkasten des Selbstwerts .....	137
<b>14.</b>	<b>Körperorientiertes Coaching .....</b>	142
14.1	Die Idee des Körperlernens.....	142
14.2	Die Satir-Kategorien .....	145
14.3	Skulpturarbeit und Stress-Tänze .....	162
<b>15.</b>	<b>Gefühle transformieren .....</b>	167
15.1	Gefühle erkennen und willkommen heißen.....	167
15.2	Gefühle über Gefühle .....	168
15.3	Bewusstheit für die eigene Gefühlswelt schaffen – das Eisberg-Modell.....	171
15.4	Die Umkehrung des Eisbergs .....	176

<b>16.</b>	<b>Der Prozess der Veränderung .....</b>	179
16.1	Veränderung als innere Landkarte.....	180
16.2	Veränderung als Chance .....	183
<b>TEIL 3: DIE SPIRITUELLE BEWUSSTSEINSEBENE .....</b>		187
<b>17.</b>	<b>Spiritualität und Seelenverbindungen.....</b>	189
17.1	Spiritualität – was ist das eigentlich?.....	190
17.2	Spiritualität im Coaching.....	191
17.3	Wie das Prinzip „Seelenverbindungen“ helfen kann .....	193
<b>Zum Abschluss: Das Herz im NLP – das Herz in jedem von uns.....</b>		194
<b>Literatur.....</b>		197



# Vorwort von Robert Dilts

Romina Schells erfrischendes neues Buch *Das Herz im NLP* erinnert uns NLP-Anwender daran, dass Coaches und Trainer mehr als eine Techniksammlung benötigen, um effektive und anhaltende Ergebnisse zu erreichen. Wie der Titel des Buches impliziert, besteht Rominas Hauptbotschaft in der Wichtigkeit, wieder „Herz“ in den Vordergrund der NLP-Anwendung zu rücken – zum Beispiel in Form von Empathie und emotionaler Intelligenz. Ohne ernstgemeinten Rapport und eine solide Verbindung zwischen Coach und Coachee werden aus den meisten Techniken einfach trockene und fade Abläufe.

Gestützt auf ihre intensive Praxiserfahrung mit der Arbeit und Philosophie von Virginia Satir, betont Romina, wie bedeutsam Fürsorge, Wertschätzung und Kongruenz für kraftvolle Veränderungsarbeit ist. Als Therapeutin und Trainerin war Satir – eines der Hauptmodelle von Bandler und Grinder bei der Erstentstehung des NLP – bekannt für ihre besondere Wärme und ihre bemerkenswerten Einsichten in menschliche Emotionen und Erfahrungen. Wie Romina unterstreicht, war für Menschen wie Virginia Satir und den „therapeutischen Zauberer“ Milton Erickson die Fähigkeit, die Stephen Gilligan und ich „Sponsorship“ genannt haben, der Schlüssel zum Erfolg. Sponsorship beinhaltet (1) das Anerkennen und Bestätigen („sehen und segnen“) der Essenz oder der Identität einer anderen Person, (2) das Erwecken und Beschützen seines oder ihres unausgedrückten Potenzials und (3) das Akzeptieren und Willkommenheißen aller Aspekte (Positives und „Schatten“) der Person. Dafür wird sowohl Empathie für andere benötigt (bekannt als „zweite Wahrnehmungsposition“ im NLP) als auch tiefgreifende persönliche Selbsterkenntnis.

Virginia Satir wurde nicht müde zu betonen, dass die kraftvollste und wirkungsvollste Art des Kommunizierens erst dann beginnt, wenn sich die Beteiligten in Kontakt zu sich selbst und untereinander befinden. Dies impliziert, dass der erste Schritt für jede effektive Interaktion persönliche Präsenz und Kongruenz ist. Mit den Worten meines Kollegen, dem Transformations-Trainer Richard Moss, ausgedrückt: „The distance between ourselves and others is the same as the distance between ourselves and ourselves.“ Virginia glaubte das auch und fühlte, dass der wichtigste Job jedes „Menschen-Helfers“ während seines gesamten Lebens darin besteht, mehr Selbst-Bewusstheit und Kongruenz zu entwickeln. Ein Markenzeichen von Satirs Arbeit war zum Beispiel, Menschen darin zu coachen, mit vielen inneren „Teilen“ ihres Selbst in kreativer und harmonischer Weise Kontakt aufzunehmen und mit ihnen zu interagieren.

Romina widmet sich dieser Sichtweise mit Begeisterung und bietet zahlreiche Selbst-reflexionsfragen und -übungen in ihrem Buch an, um den Lesern dabei zu helfen, sich ihrer selbst bewusster zu werden und mehr Ganzheitlichkeit zu erlangen. Sie stellt darüber hinaus Prozesse und Übungen bereit, die die Leser verwenden können, um eine Coachingsitzung vorzubereiten und um eine tiefere Beziehung und Rapport mit ihren Teilnehmern und Klienten zu fördern. Wenn diese Methoden kombiniert werden, ist das Ergebnis ein Zustand kraftvoller Präsenz und von Sponsorship, was im wirkungsvollen Coaching und Training häufig „der Unterschied ist, der den Unterschied macht“. Wie schon Virginia behauptete: „Das größte Geschenk, das wir uns selbst und anderen machen können, ist die Qualität unserer Aufmerksamkeit.“

Eine hohe Aufmerksamkeitsqualität beinhaltet mehr, als sich auf den rationalen oder intellektuellen Inhalt einer Botschaft zu fokussieren. Sie setzt ebenso voraus, die emotionalen und energetischen Dimensionen der Interaktionen zu berücksichtigen. In der Dritten Generation des NLP stellen wir die Wichtigkeit heraus, den „soma-tischen Verstand“ („somatic mind“) und den „Feld-Verstand“ („field mind“) in den kognitiven Verstand zu integrieren, um höchste Leistungszustände zu erlangen. Ein guter NLP-Coach oder -Trainer zu sein bedeutet nicht, lediglich intellektuelle Intelligenz zu erwerben und anzuwenden, es geht gleichermaßen oder vielmehr darum, emotionale Intelligenz auf der Beziehungsebene zu entwickeln und anzuwenden. Romina Schells *Das Herz im NLP* bietet Methoden und Übungen, die dabei helfen, alle drei dieser Intelligenzformen zu vereinen.

Ich kenne Romina bereits seit einigen Jahren: als Seminarteilnehmerin, als Kollegin und als Freundin. Ich kann ohne jeden Zweifel sagen, dass Romina, die ihren NLP-Trainer an unserer NLP-Universität in Santa Cruz, Kalifornien, absolviert hat, ein wahrhaftiges Rollenmodell für ihre Botschaft ist. Sie zeigt Respekt und Fürsorge, gepaart mit Kompetenz, in jeder ihrer Interaktionen.

Mit diesem Buch verfolgt Romina das Ziel, „wieder mehr Bewusstheit für die Bedeutung von Wertschätzung, Liebe und Verbindungen in die NLP-Welt zu bringen“. Als lebenslanger NLP-Trainer und Coach bin ich ebenso wie sie davon überzeugt, dass Menschen eine starke Basis aus Kongruenz und Sponsorship benötigen, wenn sie im Coaching- und Trainingsbereich arbeiten. Es ist eine unserer größten Verantwor-tungen als Trainer und Coach im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, immer kongruenter zu werden, sich unserer Position als Rollenmodell bewusst zu sein und uns fortwährend selbst zu reflektieren, solange wir leben.

In vielen traditionellen NLP-Trainings ist es kein Teil der Ausbildung, diese Fähigkeiten zu entwickeln. Es ist nicht notwendigerweise der kürzeste oder einfachste Weg, sie als einen wesentlichen Teil in unser tägliches Leben und unsere beruflichen Aktivitäten aufzunehmen, und er kann manchmal ziemlich herausfordernd erschei-

nen. Aber wie Virginia Satir – die zu treffen und mit ihr persönlich zu arbeiten mir in den frühen Tagen des NLP möglich war – mich liebevoll erinnerte (so wie sie es bei vielen anderen ebenfalls getan hat): „Du magst vielleicht langsam sein, doch du bist lernfähig.“

Möge Rominas Buch sowohl die alten als auch die neuen Generationen der NLP-Anwender dabei unterstützen, kompetenter, fürsorglicher und weiser zu werden.

Santa Cruz, Kalifornien, im Frühjahr 2015

*Robert Dilts*



# Vorwort von Sharon Loeschen

Als Präsidentin des *Virginia Satir Global Network* bin ich hocherfreut, dass Romina Schell sich dafür entschieden hat, die Arbeit von Virginia Satir in diesem Buch zu würdigen. Sie tut dies, indem sie NLP-trainierte Personen für Virginias Glaube an die Wichtigkeit, sich von „Herz zu Herz“ zu verbinden, sensibilisiert.

Ich hatte das Privileg, mit Virginia zu studieren, und kann ihre Fähigkeit, sich mit Menschen zu verbinden, von Herz zu Herz, bezeugen. Zum ersten Mal Zeuge ihrer Arbeit wurde ich 1979 während eines viertägigen Workshops, der anders war als alles, was ich jemals in vorherigen Trainings erlebt hatte. 35 Jahre später erinnere ich mich noch immer daran und halte diese Erfahrung in Ehren.

1986 konnte ich sie noch einmal erleben, als sie bei einer zweitägigen Demonstration an der Universität von Kalifornien, Los Angeles, unterrichtete. In dieser Demonstration, das werde ich nie vergessen, beobachtete ich, wie Virginia mit einer erwachsenen Tochter von Eltern arbeitete, die Überlebende des Holocaust waren. Das vorliegende Problem war, dass es der Frau nicht möglich war, ihr Herz zu öffnen und sich mit ihren Stiefkindern zu verbinden. Nachdem sie ihre Situation für eine Weile exploriert hatte, bat Virginia sie, ihre Augen zu schließen und ihre Hände auszustrecken und darauf zu vertrauen, dass ihre Hände auf sie warten würden. Es fühlte sich an wie eine Ewigkeit, bevor sie es tun konnte, doch schließlich war sie in der Lage, ihre Hände auszustrecken und Virginias Hände zu halten. Es war eine sehr wirkungsvolle Erfahrung, nicht nur für die Frau, mit der sie gearbeitet hat, sondern für uns alle im Publikum. Tatsächlich war sie so kraftvoll, dass ich für die zwei folgenden Sommer ein jeweils einmonatiges Training mit ihr buchte.

Soweit ich weiß, ist Romina die erste Person, die tatsächlich über die Zentralität des „Herzens“ in Virginias Arbeit spricht, da Virginia selbst das Wort „Herz“ nicht so häufig benutzte. Stattdessen verwendete sie das Wort „Spirit“, und ich glaube, dass sie damit dasselbe meinte. Ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es genau darum in ihrer Arbeit ging, und ich weiß, dass Arbeiten auf diesem Niveau heilsam und transformierend auf einer tiefen Ebene sein kann.

Daher schätze ich Rominas Entschluss, mehr Herzverbindungen zwischen Coaches und Klienten anzuregen, und begrüße ebenfalls ihre klare Zusicherung, dass der persönliche Stil jeder Person wertgeschätzt werden soll. Ich erinnere mich ganz klar daran, dass Virginia sagte: „Ich möchte da draußen keine kleinen Virginias herumlaufen haben. Ich möchte, dass ihr von eurem einzigartigen Spirit aus einen Beitrag leistet!“

Mehr Bewusstheit dafür zu schaffen, wie zentral das „Herz“ bzw. der „Spirit“ für die Arbeit (und das tägliche Leben) ist, ist entscheidend, um die Arbeit von Virginia Satir voll und ganz zu verstehen und das Potenzial für tiefere Verbindungen für die zu schaffen, die mit NLP arbeiten.

Eines der Prinzipien Satirs war das des „Hinzufügens“, im Gegensatz zum „Wegnehmen“. Ich bin also begeistert davon, dass Romina dem NLP in diesem Sinne mehr „Herz“ hinzufügen möchte.

Long Beach, Kalifornien (USA),  
Frühjahr 2015

Sharon Loeschen, Präsidentin  
des *Virginia Satir Global Network*

# Danksagung

Ich widme dieses Buch meinem Mann Gary. Bereits lange bevor wir ein Paar wurden, hast du mich stets ermutigt, mein Potenzial zu erkennen, über mich hinauszuwachsen und meiner Berufung zu folgen. Seit mehr als 12 Jahren schon bist du Zeuge meines Lebens. Ich bin sehr glücklich, dass wir einer gemeinsamen Vision folgen und uns auf Augenhöhe begegnen. Du bist Vorbild und Inspiration gleichermaßen und ein wundervoller (Ehe-)Mann.

Meiner Familie möchte ich ebenfalls danken: Besonders dir, Mama, danke ich, dass du immer für mich da gewesen bist und wirklich dein Bestes getan hast, mich auf diese Welt vorzubereiten. Ich danke euch allen für eure Liebe und für die vielen Höhen und Tiefen, die wir gemeinsam gemeistert haben. Jeder von euch hat einen besonderen Platz in meinem Herzen.

Ein ganz besonderer Dank gilt den Trainern, von denen ich bislang lernen durfte, und allen voran meinen beiden Mentoren: Sharon Loeschen und Robert Dilts. Sharon, du hast mich ermutigt, den „Satir-Weg“ zu gehen und damit meinem Herzen zu folgen. Ich habe in unserer gemeinsamen Zeit viel über mich gelernt und werde die Begegnung mit dir für immer in Ehren halten.

Robert, vielen Dank für das Geschenk des „Gesehenwerdens“. Es ist etwas ganz Besonderes, von dir persönlich zu lernen und sich in deinem Feld aufzuhalten. Die Lernerfahrungen, die ich in deinen Seminaren machen durfte, machen dieses Buch um einige Schätze reicher.

Ein herzlicher Dank geht an die Mitarbeiter des Junfermann Verlags, insbesondere an meine Lektorin Katharina Arnold: Danke für deine Begeisterung, für kritische und motivierende Anmerkungen gleichermaßen, für deinen Einsatz und deine Fröhlichkeit. Es ist ein besonderes Vergnügen gewesen, dieses Herzensprojekt mit dir umzusetzen.



# Einleitung



„Only fools want only tools.“  
(Ludwig Wittgenstein)

Nur mit Respekt, Wertschätzung und eigener mentaler Gesundheit können wir anderen Menschen bereits helfen. Das gilt auch oder gerade beim Öffnen des NLP-Methodenkoffers, dem oftmals vorgeworfen wird, dass er zu technisch sei und dem Einzelnen in seiner Individualität nicht gerecht werde.

Virginia Satir selbst hat genau aus diesem Grund nach ihrer anfänglichen Begeisterung dem NLP den Rücken gekehrt. Im Mai 1981 sagte sie, dass es mit dem NLP das Gleiche sei wie mit Strategien überhaupt: Sie „müssen in einen Rahmen gestellt werden, der durch Einfühlung und Liebe für die Persönlichkeit des anderen geprägt ist“ (Bandler & Grinder, 2001, S. 9). Und Jahre später, in einem Interview mit Richard Simon, dem Herausgeber des *Family Therapy Networker*, antwortete sie auf die Frage „Was denken Sie über NLP als eine Übersetzung Ihrer Arbeit?“:

„Lassen Sie es mich so ausdrücken. Wenn Sie eine Orange betrachten, dann gibt es viele Möglichkeiten, diese zu beschreiben. Ich kann ihren Nutzen, ihre Farbe, ihre Form beschreiben. (...) [Ich] denke, was Richard [Bandler] und John [Grinder] gemacht haben, ist eine Linke-Gehirn-seiten-Analyse meiner Arbeit bezogen auf psychologische Sprachwissenschaft. Es war also eine andere Ebene des Betrachtens. Als ich sie zum ersten Mal traf, war ich begeistert von dem, was sie taten. Aber ich würde NLP nicht lernen wollen (...). Ich bin nicht mal sicher, ob ich es lernen könnte. Der Teil, der mich am NLP am meisten stört, ist, dass seine Anwender es als das A und O ansehen und dabei das Herz und die Seele der Menschen vergessen, die involviert sind. Für mich verstärkt alles, was das Herz und Seele eines Individuums außen vor lässt, das, was ich die „Plage“ unserer Gesellschaft nenne, nämlich, dass wir nur die Oberfläche berühren; wir berühren niemals den Kern.“

(Einzusehen unter ↗ <http://www.psychotherapynetworker.org>)

In dem von ihr gegründeten *Virginia Satir Global Network* (ehemals Avanta) besteht bis heute eine eher ablehnende bzw. zumindest nicht sonderlich interessierte Haltung dem NLP gegenüber. Man erzählt sich, Virginia Satir habe über Bandler und Grinder gesagt: „Sie haben das Herz aus meiner Arbeit genommen.“

Dabei war Richard Bandler auch Jahre, nachdem sich ihre Wege getrennt hatten, noch voll des Lobes und der Bewunderung für Virginia Satir. In Steve Andreas' Buch *Virginia Satir – Muster ihres Zaubers* (1994) schloss Bandler sein Vorwort mit der Aussage:

„Wenn Virginia einer der Menschen ist, die Sie in Ihrem Leben beneidet haben (...), ist es an der Zeit, (...) ihrem Können nachzueifern, anstatt nur ihre Tonalität, ihren Stil, Jargon und Sprachgebrauch nachzuahmen. Und das setzt voraus, daß wir damit anfangen, (...) herauszufinden, was genau dieses Genie tat, damit wir die gleiche Art von Arbeit mit der gleichen Art von Beharrlichkeit und Herz leisten. (...) Virginia Satirs Weisheit wird es noch in kommenden Jahrhunderten wert sein, untersucht zu werden.“ (S. 13–14)

Coaches und Trainer brauchen mehr als einen Methodenkoffer, wenn sie effektiv arbeiten wollen. Sie brauchen eine Basis in ihrem Denken und Fühlen. Woher nehmen Sie als Coach Ihre Philosophie? Worauf basiert Ihr Training? Mit welcher Haltung gehen Sie in ein Coaching oder Training hinein? Welche Leitsätze begleiten Sie, wenn Sie unterrichten und eine Gruppe in Prozessen begleiten? Diese wichtigen Fragen gehören zu jeder guten Ausbildung zum Coach und Trainer und sollten meiner Überzeugung nach intensiv durchdacht und regelmäßig überprüft werden.

In diesem Buch möchte ich Sie zu drei Dingen einladen:

1. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, auf Ihre ganz eigene, authentische Art tiefen Rapport zu Ihren Klienten und Teilnehmern herzustellen. Nutzen Sie dazu die Magie von Virginia Satir.
2. Erfahren Sie mehr über das *Wie* von „Sponsorship“ (engl. = „Patenschaft, Förderung, Unterstützung“) in Coaching und Training – darüber, wie Sie Inhalte auf einer tieferen und nachhaltigeren Ebene vermitteln (anstatt einfach „nur“ Techniken weiterzugeben) und einen Nährboden für außergewöhnliche Coachingergebnisse bereiten.
3. Reflektieren Sie Ihr eigenes Handeln (im Coaching- / Trainingskontext). Virginia Satir hielt es für die wichtigste, lebenslange Aufgabe jedes Therapeuten, sich selbst kennenzulernen und immer kongruenter zu werden.

Kongruenz bedeutet in diesem Sinne, dass alle Ihre Anteile in Ihnen – alle Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, Verhaltensweisen, Glaubenssätze und Werte – im Einklang miteinander agieren. Kongruent sein bedeutet auch, sich selbst wissen zu lassen, was Sie fühlen; auch die Bereiche anzuerkennen und zeigen zu können, die noch nicht im Reinen sind. Es bedeutet auch, die Verantwortung für seine eigenen Gefühle zu übernehmen. Als Coach und Trainer müssen wir uns unseres Rollenvorbildes bewusst sein. Wenn wir Kongruenz vorleben und damit Eigenschaften und Verhaltensweisen wie Selbstliebe und Selbstbewusstsein, Offenheit, Hilfsbereitschaft, Stärke und den Mut zu Schwäche, dann können andere es uns gleich tun.