

16 Regeltransformation (nach Virginia Satir)

1. Regel identifizieren:

Damit ich in meiner (Herkunfts-)Familie geliebt, geachtet und geschätzt werde,

- muß ich immer...
- darf ich nie...
- sollte ich eigentlich...

Hypothese anhand sichtbaren Verhaltens:

- Welche Regel könnte zu dem beobachtbaren Verhalten führen?

2. Die komplette Regel auf Flipchart aufschreiben, z. B. Ich muß immer zuerst sicherstellen, daß es anderen gut geht, bevor ich mich um meine Bedürfnisse kümmere.

3. Regel laut vorlesen lassen und Körperempfindungen erfragen

4. Generalisierung („immer“) durch „manchmal“ ersetzen und Klient erneut Regel laut vorlesen lassen, z. B. Ich muß manchmal zuerst sicherstellen, daß es anderen gut geht, bevor ich mich um meine Bedürfnisse kümmere. Anschließend erneut Körperempfindung erfragen (I. d. R. wird von einer abgeschwächten Symptomatik berichtet.)

5. Zwangsmodus (muß, darf, sollte) durch „kann“ ersetzen: Ich kann manchmal zuerst sicherstellen, daß es anderen gut geht, bevor ich mich um meine Bedürfnisse kümmere.

6. Kontexte konkretisieren: Ich kann zuerst sicherstellen, daß es anderen gut geht, bevor ich mich um meine Bedürfnisse kümmere, wenn

- ...
- ...
- ...

Hier wird die Klientin dabei unterstützt, Kontexte zu konkretisieren, in denen die Beibehaltung des regelgerechten Verhaltens für sie Sinn macht. Z. B. „Ich kann zuerst sicherstellen, daß es anderen gut geht, bevor ich mich um meine Bedürfnisse kümmere, wenn ich es aus meiner freien Entscheidung heraus mache.“ Die Klientin soll den obigen Satzanfang mindestens 3 mal vervollständigen und dabei erneut überprüfen, wie sich die Körperwahrnehmung (Symptomatik) verändert.

7. Die Klientin bekommt den Auftrag, die neue Regel an einen Platz zu hängen, wo diese gut sichtbar ist und in der nächsten Woche mindestens einmal (besser zweimal) pro Tag 3-mal laut vorlesen.