

Virginia Satir
Mein Weg zu dir

VIRGINIA
SATIR

*Mein Weg
zu dir*

Kontakt finden
und
Vertrauen finden

Aus dem Amerikanischen von
Reinhild Rillig

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Making Contact« bei Celestial Arts, Berkeley, California.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

16., neu ausgestattete Auflage 2019

© 1976 by Virginia Satir

This translation published by arrangement with Celestial
Arts/Ten Speed Press, an imprint of The Crown Publishing
Group, a division of Random House, Inc.

© 1989 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlag: Blütenmotiv: plainpicture / Distinctimage /

Cédric Porchez; Struktur: shutterstock / katiko.dp

Illustrationen: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34734-6

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung	11
Mein Weg zu dir	15
Meine persönlichen Ziele	16
Ich bin ich	22
Die fünf Freiheiten	27
Kongruenz	28
Energie hat viele Gesichter	34
Den Weg freiräumen	49
Das Entdecken alter Regeln	51
Das Leben mit Katastrophenerwartungen	55
Meine Vergangenheit	57
Das Kennenlernen unserer Reizworte	59
Unsere Annahmen	61
Was weiß ich von mir?	65
Du besitzt bereits alles, was du brauchst	68
Der Gebrauch der Sinne	73
Die Bedeutung der Worte	78
Für viele Menschen ist das Sprechen eine Gewohnheitssache ...	92
Die meisten von uns sprechen Kurzschrift	94
Unsere Kanäle	97
Eine kleine Zusammenfassung	106
Die fünf Freiheiten leben	108

*Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom andern zu unterscheiden!*

*Ich glaube, das größte Geschenk,
das ich von jemandem bekommen kann,
ist, dass er mich sieht, mir zuhört,
mich versteht und mich berührt.*

*Das größte Geschenk,
das ich einem anderen Menschen machen kann,
ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören,
ihn zu verstehen und ihn zu berühren.*

*Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl,
dass wir uns wirklich begegnet sind.*

Einleitung

Seit fünfzig Jahren reise ich durch die Welt. In dieser Zeit hatte ich die Gelegenheit, tausenden von Menschen zu begegnen, die unterschiedlichste Lebenswege gegangen sind. Viele dieser Menschen kamen, weil sie Hilfe bei ihren Lebensproblemen suchten oder weil sie lernen wollten, wie sie anderen Menschen bei ihren Problemen helfen könnten. Oft wurde mir gesagt: »Virginia, du hast mir geholfen, so viel Gutes für mich selbst zu finden. Könntest du nicht einmal aufschreiben, wie du das gemacht hast?«

Nachdem ich dies nun so oft gehört habe, kann ich diese Bitte wohl nicht länger ignorieren. Ich fühle mich sehr geehrt durch diese Anerkennung. Gleichzeitig spüre ich eine Ehrfurcht vor der Unermesslichkeit dieser Aufgabe. Erinnerungen steigen auf an die vielen Stunden, Tage und Nächte, die ich mit Menschen verbracht habe. Damit sie die Veränderungen erreichen konnten, die sie sich wünschten, war es auch nötig, sie auf mögliche Risiken vorzubereiten. Ich erinnere mich an die