

# Herzlich Willkommen!

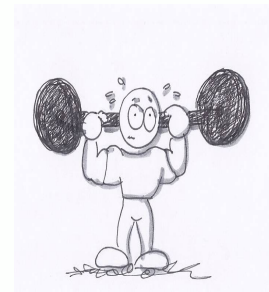
*„Transaktionsanalyse in Aktion-  
Konzepte und Werkzeuge für  
Beratung, Coaching und  
Supervision“*

Verhaltensdiagnose-

Hypothesenbildung-

Interventionen

Was verrät uns das **Antreiberkonzept**



und das

**Ichzustandsmodell**



über einen Menschen?

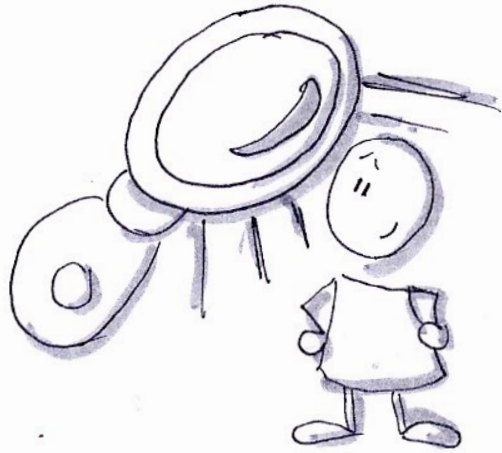
Welche Hypothesen lassen sich davon ableiten?

Welche Interventionen sind geeignet?

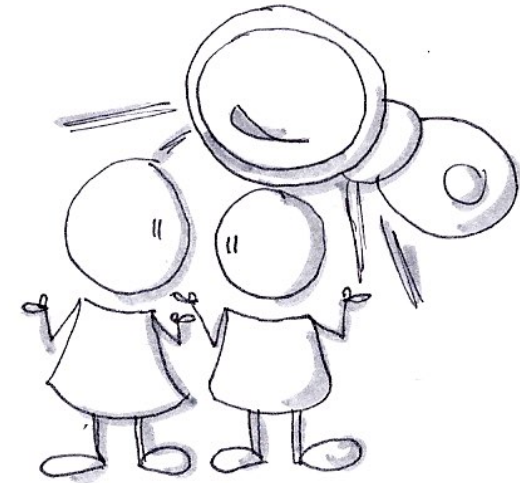
# TRANSAKTIONSANALYSE



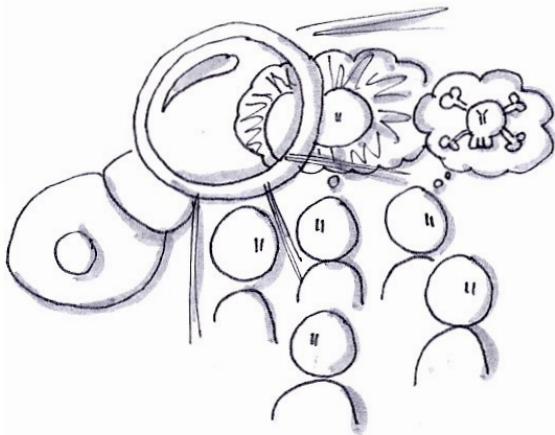
# Was ist IA?



Persönlichkeits-Analyse



Beziehungs-Analyse



Gruppendynamische-Analyse



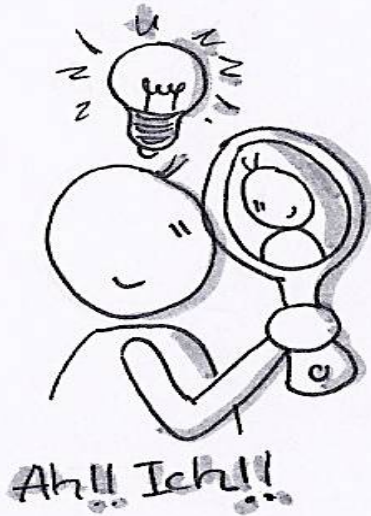
Analyse und Steuerung von  
sozialen Systemen

# Autonomieentwicklung

Bewusstheit

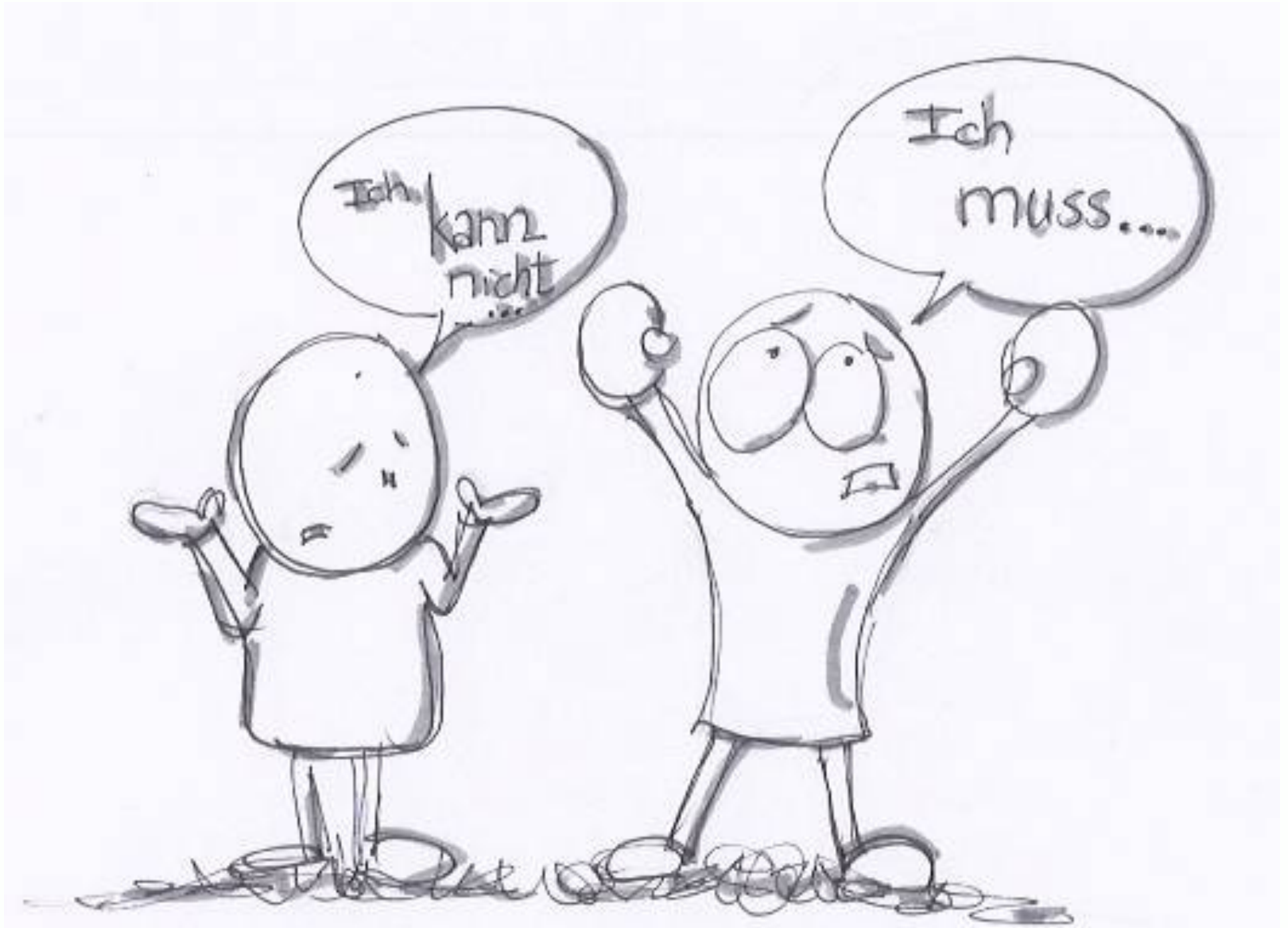
Spontaneität

Intimität

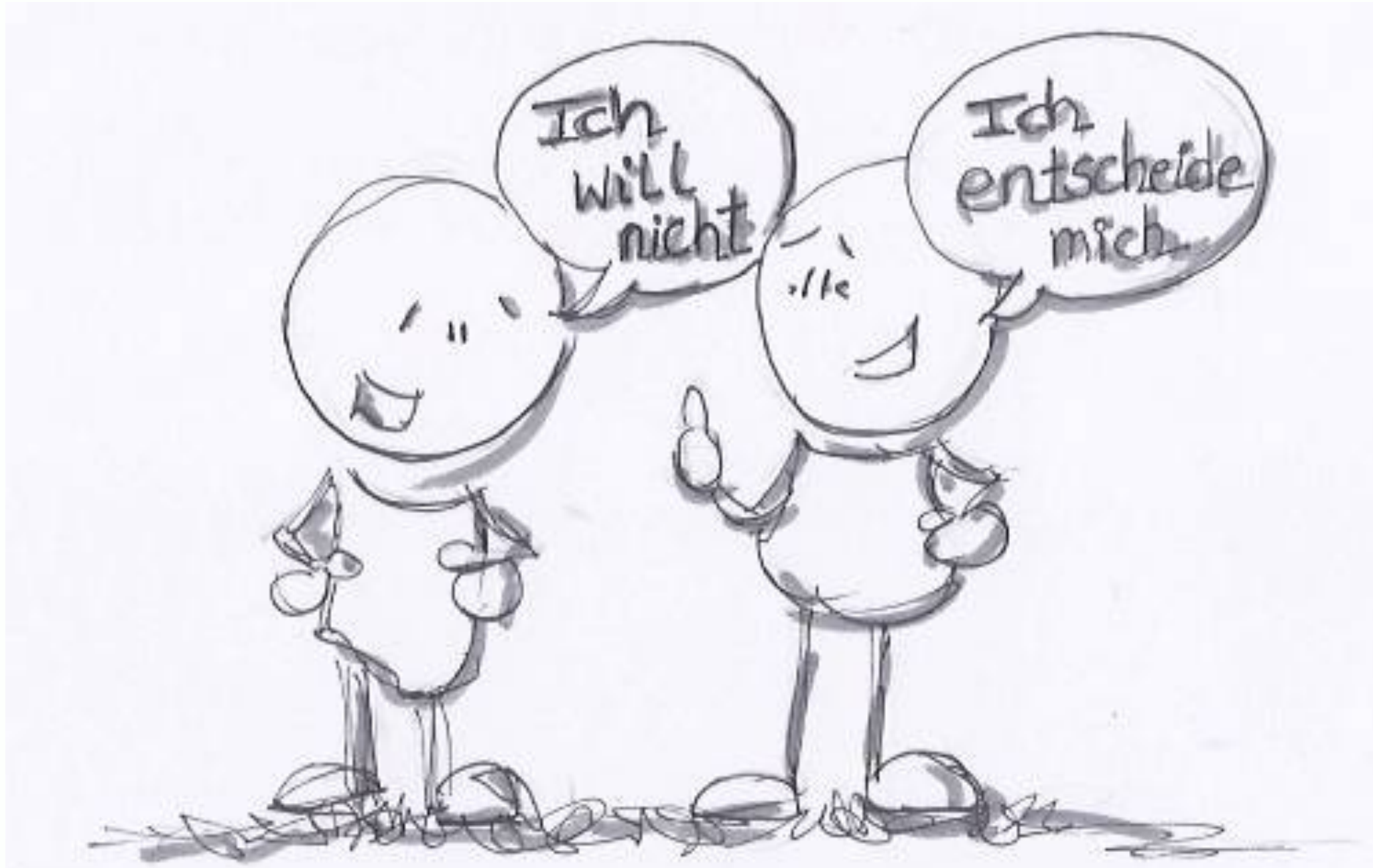


	über	im Hier & jetzt	Bindung
ich		•freie Wahl	•Beziehungsgestaltung
die Anderen		•des Ich- Zustandes	•Kontaktgestaltung
die Situation / Kontext		•des Führungsstils	• Spielfreiheit
		•des Lehrstils	
denken		•des Erziehungsstils	
fühlen		...	

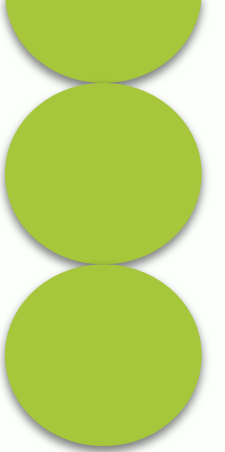
# Autonomieentwicklung



# Autonomieentwicklung



# Ichzustände



Definition:

Ein **Ichzustand** ist ein zusammenhängendes Muster aus Gedanken, Gefühlen und damit verbundenen Verhaltensweisen eines Menschen. Es lassen sich Eltern-, Erwachsenen-, und Kind -Ichzustände unterscheiden. Eltern- und Kind- Ichzustände stellen Wiederholungen aus der Vergangenheit in der Gegenwart dar und Erwachsenen- Ichzustände sind aktuelle Schöpfungen der Gegenwart.



# Herkunft der Ichzustände



**EL**

## **Eltern- Ich- Zustand:**

Von einer anderen Person (aus der Vergangenheit) übernommene Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle



**E**

## **Erwachsenen- Ich- Zustand:**

Auf die Gegenwart abgestimmte, neu geschaffene/ auf den neusten Stand gebrachte Verhaltensweisen



**K**

## **Kind-Ich- Zustand:**

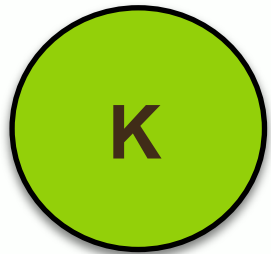
In der Vergangenheit selbst entwickelte Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle

# Zeitperspektive

Vergangenheit

Gegenwart

Zukunft



# Fragestellungen in der Beratung

passt meine Verhaltensweise ins Hier und heute? Ist die

Verhaltensweise stimmig und aktuell?



ER

übernehme ich gerade Verhaltensweisen aus der Vergangenheit?

habe ich diese Verhaltensweise früher selbst entwickelt



oder übernommen?



EL

# Wer bin ich und wenn ja, wie viele?



Persönlichkeit wird Verhaltens- und wahlbezogen gesehen.  
**„Ich bin viele“.**

# Ausdrucksqualitäten der Ich-Zustände:

**Eltern-Ich: fürsorglich**



**ineffektiv:**  
überfürsorglichkeit



**Effektiv:**  
Nährende, schützende,  
ermutigende und  
unterstützende  
Verhaltensweisen

# Ausdrucksqualitäten der Ich- Zustände:

## Eltern-Ich: kritisch



**Effektiv:**  
dominante  
Verhaltensweisen  
z. B. strafen,  
moralisieren,  
verordnen, befehlen



**Effektiv:**  
Steuernde und  
normative  
Verhaltensweisen

# Ausdrucksqualitäten der Ich- Zustände:



**Kind- Ich: frei**



**Effektiv:**  
unreife,  
ücksichtslose,  
gefährdende  
Verhaltensweisen

**Effektiv:**  
Spontane,  
spielerische, kreative  
Verhaltensweisen

# Ausdrucksqualitäten der Ich-Zustände:

## Kind-Ich: angepasst



## ineffektiv:

Überanpassung,  
Angstlichkeit, Verwirrtheit,  
Rückzug

## Effektiv:

Kooperative  
Verhaltensweisen



# Ausdrucksqualitäten der Ich-Zustände:

## Kind-Ich: rebellisch



**effektiv:**  
überstarker und  
aggressiver Protest



**Effektiv:**  
Mutiger und  
angemessener  
Widerstand

# Die fabelhaften Fünf

Fürsorglich und Nährend



Steuernd und Strukturgebend



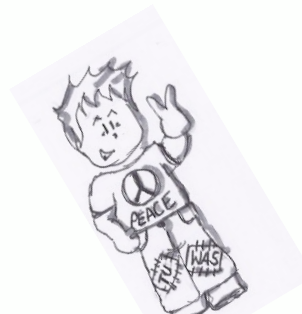
Frei und Spontan



Kooperativ und Anpassungsfähig



Kraftvoll und Wehrhaft



# Die fabelhaften Fünf

einem **Integrierten  
erwachsenen- Ichzustand**  
zeigen wir uns sichtbar  
durch klare und stimmige  
Verhaltensweisen in Bezug  
auf:

die Situation,

den Kontext,

die Menschen,

die Themen und Ziele.



# Interventionen

Restrukturierung der Ich- Zustände:

**Enttrübung** : Auf Rückfälle in eine Ichzustandsstruktur achten, die nicht dem Alter entsprechen,

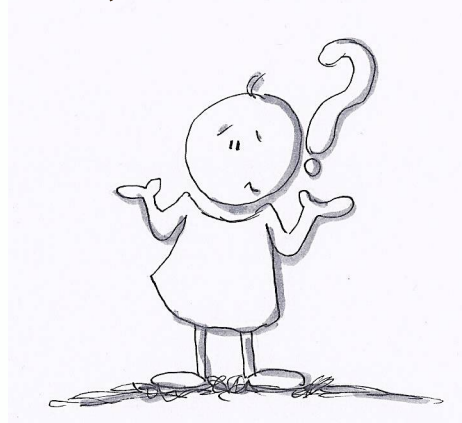
**Wechsel** und Umverteilung der Ichzustände anregen,

**Festigung** von Ich- Zuständen: Stärken des schwachen Ichzustände

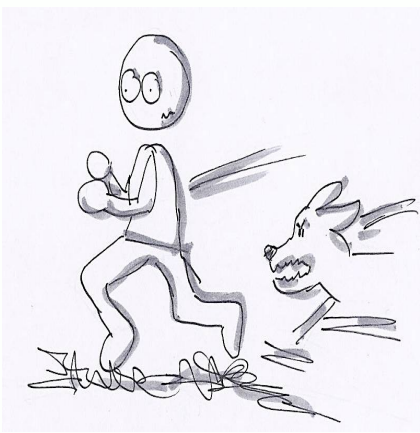
# Antreiber

- Aufgrund von destruktiven Botschaften der Bezugspersonen entwickeln wir als Kinder existenzielle Grundannahmen über uns selbst, die anderen und die Welt.
- Mit den Antreibern entsteht dann eine programmierte Strategie, um uns wieder irgendwie in Ordnung zu fühlen. Die Frage des Kindes lautet:

**„Was kann ich tun, damit ich doch O.K. bin“?**



# Antreiber:

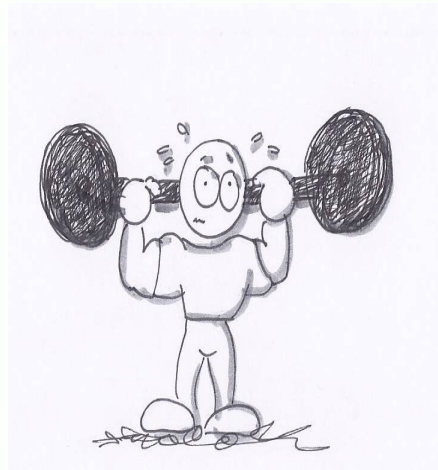


Beeil Dich!

Mach`s recht !



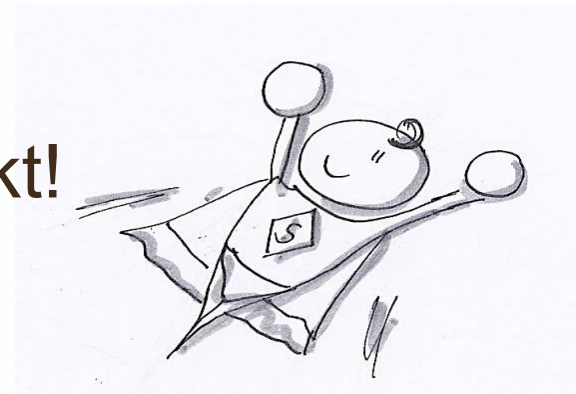
Sei Stark!



Streng Dich an!



Sei perfekt!

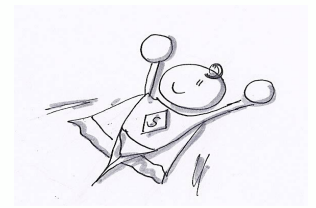
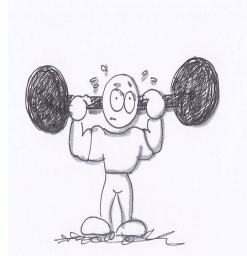


# Antreiber

Mit „Antreibern“ (Taibi Kahler 1980, Judy Hay 1992) werden zentrale Eigenschaften, Fähigkeiten und Verhaltensweisen des Menschen beschrieben.

„Antreiber“ haben sich als Antwort auf Stresssituationen entwickelt, das heißt auf Situationen in denen wir uns nicht in Ordnung fühlen.

„Antreiber“ beschreiben die *innere* Motivation eines Menschen, sowie seinen *äußerlich* sichtbaren Arbeits-, Kommunikations- oder Führungsstil.



# Antreiberverhalten

(Taibi Kahler 1974, Julie Hay 1996 /J.Schneider 1996)

**Antreiber**

**Vorteile**

**Nachteile**

**Talent**

**Sei perfekt!**

- Korrekt und Genau
- Gut organisiert,
- Plant im voraus

- Nimmt Kritik schwer an,
- Angenommene Fehlerlosigkeit
- Überhöhte Ansprüche

Sinn für Vollkommenheit

**Mach's recht!**

- Gespür für andere
- Liebenswert
- Loyalität

- Sagt nicht nein
- Fehlender Standpunkt
- geringe Rollenidentität

Einfühlungsvermögen

**Streng Dich an!**

- Initiative
- Interesse
- Enthusiasmus

- Verzettelt sich
- Schließt nicht ab

Durchhaltevermögen

**Beeil Dich!**

- Erledigt viel
- Zielbewusstsein
- Hohes Aktivitätsniveau

- Macht Fehler
- Zeitdruck
- Erfolgsdruck

Steuerung bei hoher Komplexität

**Sei stark!**

- Ruhe in Krisen

- Fragt nicht nach Hilfe
- Kontrollierend
- Konkurrierend

Distanzierungsvermögen



# Erlaubnisse

Erlaubnisse sind „suggestiv wirksame verbale oder nonverbale Äußerungen“, die diejenigen an den sie sich richten, vom Zwang befreien, sich lebensfeindlichen engeren Beschränkungen zu unterziehen, die ihm in der Kleinkindheit auferlegt worden sind oder die er sich später selbst auferlegt hat. Erlaubnisse sind Skriptantithesen.“ (Schlegel 1993, S.72)

Die Erlaubnis geht von einer wohlwollenden elterlichen Haltung aus, mit deren Hilfe derjenige mit seinen ursprünglichen, skriptfreien Kind-Anteilen in Kontakt gebracht wird. (E. Berne in Schlegel ebd.)



Sei stark! Du bist gut genug - so wie Du bist!

Mach´s recht! Mach´s in Deinem Sinne!

Streng Dich an! Drücke Deine Wünsche aus!

Sei perfekt! Mach einfach!

Beeil Dich! Nimm Dir Zeit!

# Ausstieg:

Ich bin:

Sei stark!



wach und zentriert mit all meinen Sinnen,

Mach´s recht!



stimmig zu mir,

Streng Dich an!



handele nach meiner Kraft,

Sei perfekt!



in meiner Art und Weise, heiter und gelassen

Beeil Dich!



und in meinem Tempo.

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen  
Raum. In diesem raum haben wir die Freiheit  
und Macht, unsere Reaktion zu wählen.  
In unserer Reaktion liegen unser Wachstum  
und unsere Freiheit.“

Viktor E. Frankl