

Die Transaktionsanalyse als Coachingtool & -methode und der Entwurf einer Übung zum OK-OK-Geviert

Eine Übersicht der theoretischen Grundlagen der
Transaktionsanalyse und die Entwicklung einer körperorientierten
Übung verfasst im Rahmen der Systemischen Coaching Ausbildung

Gülden Bispinck
JANUAR 2024

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	2
1. Einleitung	3
2. Grundlagen der Transaktionsanalyse	3
3. Ich-Zustandsmodell.....	4
4. Transaktionen.....	6
4.1 Komplementär-Transaktion/Parallel-Transaktion	7
4.2 Nicht-Komplementär-Transaktion/Überkreuz-Transaktion	7
4.3 Verdeckte Transaktion	7
5. Strokes und die Stroke-Ökonomie.....	8
6. Das Lebensskript.....	9
6.1 Skriptbotschaften und Skriptmatrix	10
6.2 Die Grundeinstellungen	11
6.3 Das OK-OK-Geviert.....	12
6.4 Entwurf einer Übung zum OK-OK-Geviert.....	13
6.5 Rollenspiel	15
7. Fazit	17
Literaturverzeichnis	18

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ich Zustandsmodell nach Berne, Eigenanfertigung	4
Abbildung 2: Darstellung der Kategorien der Ich-Zustände in der funktionellen Analyse, Eigenanfertigung	5
Abbildung 3: Diagramme der Transaktionen in Gesprächen zweier Menschen, Eigenanfertigung	6
Abbildung 4: Darstellung einer Skriptmatrix mit den Skriptbotschaften nach Claude Steiner für ein Elternpaar mit einem Kind, Eigenanfertigung	9
Abbildung 5: Gegenüberstellung der Antreiberbotschaften (schwarz) mit den Erlaubnisaussagen (grün)	10
Abbildung 6: Visualisierung des OK-OK-Geviert nach Ernst. Bei allen Quadranten ist "für mich" die Perspektive des kleinen grünen Drachens, dessen Geschichte Teil der Übung zum OK-OK-Geviert ist. Blaue Pfeile symbolisieren Betrübnis und Konfliktpotential durch Unzufriedenheit. Eigenanfertigung	12
Abbildung 6: Visualisierung des OK-OK-Geviert nach Ernst. Bei allen Quadranten ist "für mich" die Perspektive des kleinen grünen Drachens, dessen Geschichte Teil der Übung zum OK-OK-Geviert ist. Blaue Pfeile symbolisieren Betrübnis und Konfliktpotential durch Unzufriedenheit. Eigenanfertigung	12

Die Transaktionsanalyse als Coachingtool & -methode und der Entwurf einer Übung zum OK-OK-Geviert

1. Einleitung

Die Transaktionsanalyse ist eine Entwicklung des amerikanischen Psychiaters Dr. Eric Berne aus dem Jahr 1957. Der kanadisch-amerikanische Berne, geboren am 10. Mai 1910 in Montreal, hatte sein Medizinstudium abgeschlossen und absolvierte anschließend eine Ausbildung zum Psychotherapeuten beim Psychoanalytiker Erik Erikson in Boston. Erikson wiederum hatte in Wien Anna Freud und deren Vater Sigmund Freud kennengelernt und war fasziniert von deren Forschungen in der Psychoanalyse.

Eric Berne entwickelte sein Modell der Kommunikation, in dem er die spontanen sozialen Aktivitäten der Menschen intensiv beobachtete und dabei feststellte, dass sich das Verhalten von Individuen, in der Regel anlassbezogen, in bestimmten Formen erklären ließ, die er als Ich-Zustände definierte. Berne hatte sich sowohl von der Arbeit seines Ausbilders Erikson als auch von Sigmund Freud und dessen Dreiteilung der Grundkategorien für das Seelenleben in das Über-Ich, das Ich und das Es inspirieren lassen. Dabei unterteilte er die Beschreibung der Persönlichkeit eines Menschen mit dem Ich-Zustandsmodell in drei Arten von Ich-Zuständen. Die Annahme ist, ein Individuum wendet sich aus seinem Ich-Zustand heraus anlassbezogen an ein anderes Individuum oder mehrere andere Individuen. Darauf kann ein anderes Individuum, beziehungsweise auf seinen eigenen jeweiligen Ich-Zustand antworten. Diese Situation ist alltäglich und kann durch die verschiedenen Methoden und Tools der Transaktionsanalyse näher beleuchtet werden. Hierzu wird u.a. eine angeleitete Übung beschrieben, in der teilweise die emotionalen Überzeugungen und die Unterschiede der Ich-Zustände aus dem Kommunikationsmodell OK-OK-Geviert erfasst und in einem Rollenspiel körperlich zum Ausdruck gebracht werden können.

2. Grundlagen der Transaktionsanalyse

„Die Transaktionsanalyse ist eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und zugleich eine Richtung der Psychotherapie, die darauf abzielt, sowohl die Entwicklung wie auch Veränderung der Persönlichkeit zu fördern.“¹

Dies ist die Definition der Transaktionsanalyse wie sie die Internationale Vereinigung für Transaktionsanalyse (International Transactional Analysis Association) anwendet.

Die Transaktion und die Ich-Zustände sind wichtige Bausteine der Transaktionsanalyse.

Eine Transaktion ist ein Austausch von Meinungen und Botschaften zwischen mindestens zwei Individuen in einem sozialen Kontext. Jedes Individuum agiert in der Transaktion aus seinem im Denken, Fühlen und Verhalten intrapsychisch motivierten Ich-Zustand heraus.

Die Transaktionsanalyse basiert auf einem humanistischen Menschenbild.

¹ (Stewart & Joines, 2015), Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 23

„Diese Anschauungen, auf denen die ganze Transaktionsanalyse beruht, besagen:

- Die Menschen sind in Ordnung.
- Jeder hat die Fähigkeit zum Denken.
- Der Mensch entscheidet über sein eigenes Schicksal und kann seine Entscheidungen auch ändern.

Für die Transaktionsanalyse Praxis führt das folgerichtig zu zwei ganz wichtigen Prinzipien:

- Die Grundlage für jede Arbeit ist ein Vertrag.
- Die Kommunikation ist frei und offen.“²

Die Transaktionsanalyse ist eine **Theorie zur Erklärung der Erlebens- und Verhaltensmuster von Menschen** in deren gegenwärtigem Leben als Erwachsene mit dem Konzept des Lebensskripts.

Die Transaktionsanalyse ist eine **Kommunikationstheorie und Methode** zur Steigerung der Effektivität der Kommunikation von Systemen und Organisationen.

Die Transaktionsanalyse ist ein **Konzept der Psychotherapie** und kann helfen teilweise problematische Einstellungen und Prozesse des Lebensverlaufs von Menschen zu verstehen und zu verändern.

Der Austausch von Botschaften, den sogenannten Transaktionen zwischen den Ich-Zuständen wird in verschiedenen Methoden erfasst und analysiert.

3. Ich-Zustandsmodell

Der Ich-Zustand beschreibt jeweils eine Gesamtheit von Erscheinungen, die sich aus unterschiedlichen Ausprägungen von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen eines Individuums zusammensetzen. Diese können von den Elternfiguren beeinflusst im Eltern-Ich (EL) übernommen werden, als eigene Überzeugungen und Erfahrungen im Erwachsenen-Ich (ER) zusammengetragen werden oder als bereits seit der frühen Kindheit geprägte Muster im Kind-Ich (K) gespeichert sein. Man kann mit unterschiedlichem Schnelligkeitsgrad zwischen den Ich-Zuständen hin und herwechseln.³ Sobald in diesen Zuständen Veränderungen beim Verhalten stattfinden, werden diese gleichzeitig durch Veränderungen in der Gefühlswelt des jeweiligen Menschen begleitet. Folglich korrespondiert eine bestimmte Verhaltensweise mit einer bestimmten Gemütslage, so Berne.⁴ Das Ich-Zustandsmodell ist eine der wesentlichen Annahmen der Transaktionsanalyse.

EL Eltern-Ich sind Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, die von den Eltern und den Eltern vergleichbaren Personen übernommen worden sind

ER Erwachsenen-Ich sind Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, die eine Reaktion auf das Leben in der Gegenwart sind

² (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 28

³ Vgl. (Berne, 2023), Spiele der Erwachsenen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 23. Auflage 2023, S. 30

⁴ Vgl. (Berne, 2023), Spiele der Erwachsenen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 23. Auflage 2023, S. 29

K Kind-Ich sind Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle, die in der Kindheit abgespeichert wurden und in der Gegenwart wieder angewendet werden

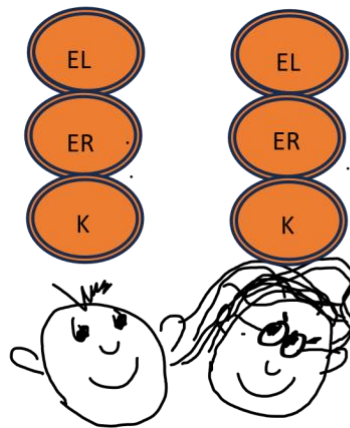


Abbildung 1: Ich Zustandsmodell nach Berne, Eigenanfertigung

Bei der Beschreibung des Ich-Zustandes unterscheidet Berne⁵ bei der Transaktionsanalyse zwischen

- Struktur - „WAS“ in jedem Ich-Zustand ist und
- Funktion - „WIE“ ein Mensch den Ich-Zustand in einem Prozess einsetzt.

Im strukturellen Modell wird der Inhalt der Lebenserfahrungen betrachtet und was innerlich in einem Menschen passiert, also „intrapyschisch“⁶.

Im funktionellen Modell unterteilen die Transaktionsanalytiker die verschiedenen Ich-Zustände, um darzustellen, wie Menschen miteinander umgehen. Es sind die „interpersonalen Aspekte“⁷ im Fokus.

Die Ich-Zustände werden bei diesem Modell⁸ in Kategorien mit eigenen Ausdrucksmöglichkeiten unterteilt:

Das **funktionelle Eltern-Ich** ermöglicht uns eine Orientierung mittels Gut und Böse an gelerntem Verhalten durch erlebte Eltern-Figuren. Es kann beobachtet werden im **kritischen** Tadeln, Beurteilen, Konfrontieren oder z. B. beim **fürsorglichen** Loben, Beraten, Helfen und Umsorgen.

Das **funktionelle Erwachsenen-Ich** teilt, basierend auf Fakten und Analysen, in richtig und falsch ein. Es ermöglicht u.a. **nüchterne** Feststellungen, **sachliche** Diskussionen und kalkulierte Entscheidungen.

Das **funktionelle Kind-Ich** teilt die Reaktionen in Lust und Unlust ein. Es kann im **freien** Kind-Ich z. B. phantasievoll, kreativ, leicht erscheinen und im **angepassten** Kind-Ich u. a. passiv, ängstlich, weinerlich oder gehorchend. Im **rebellischen Kind-Ich** äußert sich ein Individuum z. B. bockig, exzentrisch, auffallend, ablehnend und aggressiv.

⁵ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 69

⁶ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 69

⁷ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 69

⁸ (Bolliger, www.juerg-bolliger.com, 2024) zuletzt aufgerufen am 7.1.2024

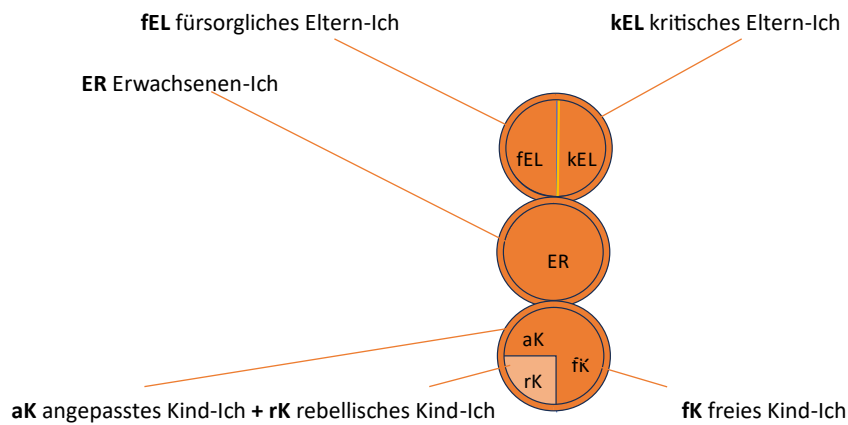


Abbildung 2: Darstellung der Kategorien der Ich-Zustände in der funktionellen Analyse, Eigenanfertigung

Die Kategorien der Ich-Zustände kann man gemäß Berne mit Diagnosemethoden ⁹erkennen:

- Verhaltensbezogene Diagnose
- Soziale Diagnose
- Lebensgeschichtliche Diagnose
- Phänomenologische Diagnose

Die wesentliche Methode ist die verhaltensbezogene Diagnose. Hierbei analysiert man die Art und Weise der Individuen, wie sie anlassbezogen sprechen, die Wörter, Sätze, Redewendungen und Gesten verwenden sowie sie die Haltung des Körpers und die Gesichtsmimik einbringen.

4. Transaktionen

Eine Transaktion ist ein Austausch von Meinungen und Botschaften zwischen mindestens zwei Individuen in einem sozialen Kontext und ein weiterer wichtiger Baustein der Transaktionsanalyse.

Eric Berne hat eine Unterscheidung zwischen „Komplementär-Transaktionen“, „Nicht-Komplementär-Transaktionen“, auch „Über-Kreuz-Transaktionen“ genannt, und „Verdeckten Transaktionen“ gemacht. Die nachfolgenden Diagrammdarstellungen ¹⁰ der Transaktionen in Gesprächen zeigen, wie der Kommunikationsprozess abläuft und welche Ich-Zustände in Anspruch genommen werden. Mit diesem Modell können auch Störungen der Kommunikation analysiert und verändert werden, wie die der Überkreuztransaktion. Konfliktminimierend sind meistens „Komplementär-Transaktionen“, auch „Paralleltransaktionen“ genannt.

⁹ Vgl. (Stewart & Joines, 2015) Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 72-82

¹⁰ Vgl. (Stewart & Joines, 2015) Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 100, 104 und 108

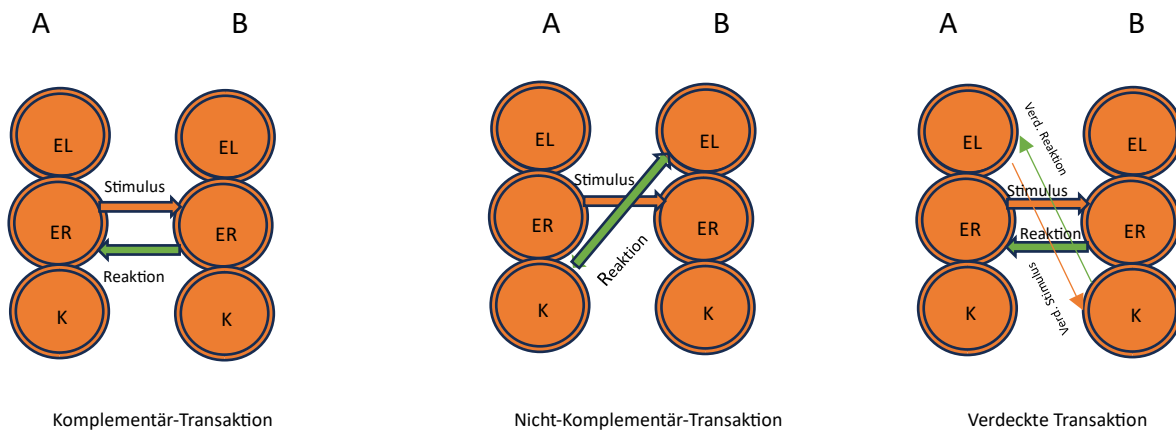


Abbildung 3: Diagramme der Transaktionen in Gesprächen zweier Menschen, Eigenanfertigung

4.1 Komplementär-Transaktion/Parallel-Transaktion

Diese Transaktion zeigt wie Individuum A durch die Ansprache einen Stimulus an B (dargestellt als Pfeil von A nach B) ausgesendet hat und Individuum B darauf antwortet mit einer Reaktion (dargestellt als Pfeil von B nach A). Der beidseitige Austausch im Erwachsenen-Ich z. B. von „Guten Morgen“ erfolgt sachlich. Stimulus und Reaktion werden im Diagramm parallel verlaufend dargestellt. Es handelt sich um eine Komplementär-Transaktion und die Kommunikation ist stimmig.





4.2 Nicht-Komplementär-Transaktion/Überkreuz-Transaktion

A sagt zu B: „Kaufst Du heute Brot ein, wenn du von der Arbeit kommst?“ B antwortet schnippisch: „Ich habe die Situation im Blick, aber, ja, kann ich machen. Danke, dass Du mich erinnerst, Papa! Jetzt musst Du mir wieder sagen, was ich zu tun habe.“ A und B sind verheiratet. Hier wird eine Nicht-Komplementär-Transaktion beschrieben auch Überkreuz-Transaktion genannt. Die sachlich gemeinte Frage, die von A als Stimulus aus dessen Erwachsenen-Ich an das Erwachsenen-Ich von B gesendet worden ist, wird von B im Kind-Ich als kritische Äußerung aus dem Eltern-Ich von A aufgenommen. Die Reaktion von B erfolgt bockig bis rebellisch. Der Kommunikationsfluss ist gestört und unterbrochen. B reagiert mit einem anderen Ich-Zustand als der, in dem B von A angesprochen wurde. Die Pfeile im Transaktionsdiagramm verlaufen nicht parallel zueinander, sondern sie kreuzen sich. Es besteht ein Konfliktpotential.

4.3 Verdeckte Transaktion

Verdeckte Transaktionen stellen eine Kommunikationsform dar, die auf der sozialen verbalisierten Ebene in Wörtern mit einem Stimulus und einer Reaktion verlaufen. Gleichzeitig dazu verläuft ein verdeckter, non-verbaler Austausch mit verdecktem Stimulus und verdeckter Reaktion:

Eine Führungskraft A sagt sachlich und mit ärgerlichem Gesichtsausdruck: „Ich habe gesagt, dass wir an jetzt nur die kleinen Blöcke für die Kurzmitteilungen nehmen.“ Auf diesen Stimulus (offen

mit Wörtern , verdeckt mit Mimik und Gestik  antwortet die Assistenz B (offen ) und mimisch mit einem leicht lächelnden und gesenkten Blick (verdeckt ): „Ich wollte der Nachricht eine große Bedeutung geben und habe deswegen einen großen Zettel verwendet.“ Die Assistenz kommentiert beim Reden im Erwachsenen-Ich die Wichtigkeit der Anordnung der Führung verbal sachlich im Erwachsenen-Ich. Die non-verbale, verdeckte Kommunikation erfolgt von der Führungsperson aus dem aufgebrauchten Eltern-Ich hin zum Kind-Ich der Assistenz, die aus deren Kind-Ich kindlich stolz und doch erklärend die folgsame Aufgabenerfüllung herausstellt.

Eine Folge von Transaktionen mit dem Ziel in einem Sozialaggregat die Realität zielgerichtet zu manipulieren nennt man Verfahren. Das Ritual ist eine Folge von Transaktionen, das immer in dem gleichen gesellschaftlichen Rahmen stattfindet.

5. Strokes und die Stroke-Ökonomie

Strokes sind Kommunikationsaktionen, die anerkennende Zuwendungen in Form von Wörtern, Blicken oder Gesten über die Gegenwart eines anderen vermitteln sollen und meist zu einer Transaktion gehören. Strokes können zelebriert und in Form von Aneinanderreihungen ritualisiert werden.

„Different strokes for different folks“¹¹

Der englische Begriff „Stroke“ bedeutet übersetzt nicht nur wohlwollende Streicheleinheit, sondern kann auch die negative Bedeutung von einem Schlag bedeuten. Die menschliche Tendenz ist, lieber irgendeine Form von Stroke zu erhalten, als gar keinen. Mit einem Stroke-Filter wird die Qualität und Intensivität von Strokes subjektiv bewertet. Vor allem positive sensorische Streicheleinheiten „nähren“ das menschliche Rückenmark und fehlen diese, können körperliche und emotionale Fehlentwicklungen bis hin zu Nervenleiden die Folge sein.

Claude Steiner, ein Mitarbeiter von Berne, erhielt 1980 den Eric Berne Scientific Award für sein Konzept der „Stroke-Ökonomie“ in der Transaktionsanalyse¹².

Laut der Annahme von Steiner erhalten Kinder fünf Regeln für Strokes von den Eltern als Grundausbildung, die deren Verhalten im Leben und in der Gesellschaft nahezu wie Zwänge begleiten können.

- „Gib keine Strokes, auch wenn du gerne möchtest.
- Bitte nicht um Strokes, wenn du welche brauchst.
- Nimm keine Strokes an, wenn du welche willst.
- Lehne keine Strokes ab, wenn du sie nicht willst.
- Stroke dich nicht selbst.“¹³

Steiner nimmt einen künstlich erzeugten Stroke-Mangel an, der aufgrund von Verknappung der Strokes entstehe. Er schreibt insbesondere einigen Elternfiguren zu, aus Gründen der Machtausübung die Ausgabe von Strokes bei Kindern knappzuhalten. So würden Menschen früh lernen, dass Strokes für sie besonders wertvoll sind und sie würden sich sozial erwünscht verhalten. Steiner skizziert auch die möglichen gesellschaftlichen Folgen, die der Zustand eines Stroke-Mangels haben kann. Es könnten sich in der realen Umwelt Menschen, Institutionen oder

¹¹ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 122

¹² (Deutsche Gesellschaft für emotionale Kompetenz e.V., 2024) <https://dgek.de/claude-steiner/>, zuletzt aufgerufen am 7.1.2024

¹³ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 124

der Staat zu sogenannten „Stroke-Lieferanten“¹⁴ entwickeln. Individuen könnten für die Lieferanten manipulierbar werden und viel Zeit und Mühe in das Beschaffen von Strokes investieren. Steiner vertritt die Meinung, dass der Stroke-Vorrat unbegrenzt sei und Menschen sich freier und großzügiger auf den Stroke-Austausch einlassen könnten.

6. Das Lebensskript

Die Transaktionsanalyse hat als wesentlichen Bestandteil neben dem Ich-Zustandsmodell das Lebensskript. Die Annahme ist, dass jeder Mensch die Geschichte des eigenen Lebens in den ersten sieben Jahren der Kindheit verfasst. Das Skript wird vom Kind beschlossen, bevor es zu sprechen beginnt und es gestaltet die Dramaturgie einer klaren Handlung, bestehend aus Anfang, Hauptteil und Ende.

Die Grundlage für das Lebensskript sind die Beschlüsse, die das Kind aus den Wahrnehmungen seiner Umgebung, aus den damit einhergehenden eigenen kindlichen Gefühlsregungen und der Art der Wirklichkeitsauffassung zusammensetzt. Vor allem die als unterlegen wahrgenommene Position des Kindes gegenüber den Eltern oder Elternvertretern prägt die Beschlüsse, weil es abhängig ist bei der Sicherung der eigenen Existenz. Kinder beobachten ihre Umwelt und arbeiten wie eine Art Aufzeichnungsgerät vergleichbar einer Videokamera. Dabei können die Gefühle in Verbindung mit den Ereignissen sehr intensiv sein und in extreme Skriptentscheidungen münden. Bis zum 12. Lebensjahr kann an einigen Stellen im Lebensskript nachgebessert werden.

Als Erwachsene ist uns der Lebensentwurf oft nicht mehr bewusst und wir führen einfach das aus, was wir uns in der Kindheit ausgearbeitet haben. Der Lebensverlauf wird vom Lebensskript, den individuellen Erbanlagen, Ereignissen und Einflüssen der Außenwelt und den autonomen Entscheidungen des Individuums bestimmt. Autonome Entscheidungen trifft ein Mensch unter Berücksichtigung der gegenwärtigen Realität und seiner realistischen Betrachtung der Möglichkeiten als erwachsene Person.

Menschen können als Kind zusätzlich durch Märchen geprägt werden. Dort wird Leid und Tragödie oft als notwendiger Lebensweg mit den schlimmsten Situationen und Niederlagen beschrieben, also vom Apfel vergiftet zu werden, in der Asche zu wühlen oder im Ofen zu schmoren, bis einen das Glück finden kann oder wach küsst. „Und wenn Du zum Schluss erfolgreich und beliebt sein willst, dann musst Du erst mal hässlich und verspottet sein.“¹⁵

Im Erwachsenenalter ist dieser Glaube, dass man zu leiden hat und irgendwann das Rettende kommen soll unter Umständen fatal. Mit einer Skriptanalyse ist es möglich, für Menschen diesen Trugschluss zu erkennen und herauszuarbeiten, warum es in deren Leben wiederholt zu Problemen kommt und was man dagegen tun kann. Der psychotherapeutische Ansatz der Transaktionsanalyse kann helfen, die Persönlichkeit in den Einstellungen zu verändern.

Berne unterscheidet im Lebensskript in den Typen „Gewinner“, „Verlierer“ und „Nicht-Verlierer“.¹⁶ Gewinner haben mehrere alternative „Eisen im Feuer“. Sie reden meist nicht darüber, sondern

¹⁴ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 125

¹⁵ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 173

¹⁶ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 163 -166

gehen ihren Weg, bis sie eine Sache erfolgreich erreichen. Der Verlierer redet oft und viel über das Gewinnen. Beliebte Satzanfänge sind: „Wenn einmal XYZ passiert, dann ...“. Dabei setzt der Verlierer meist alles auf eine Karte und verliert im Fall des Scheiterns alles. Der Nicht-Verlierer ist immer auf Sicherheit bedacht und gewinnt oder verliert mal. Die Wahrnehmungen dieser Einstellungstypen sind für jede/n subjektiv und meist wird eine Mischung aus den drei Skriptkonzepten gelebt.

6.1 Skriptbotschaften und Skriptmatrix

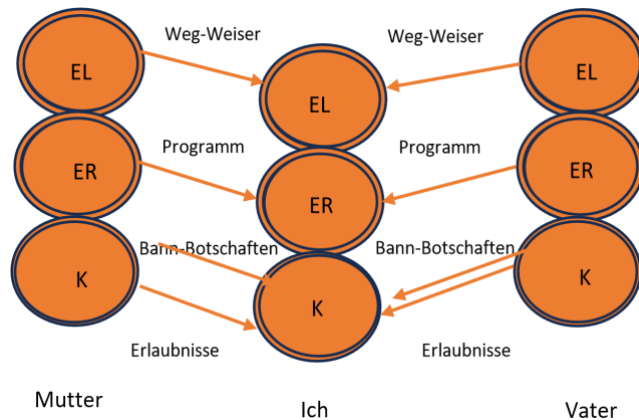


Abbildung 4: Darstellung einer Skriptmatrix mit den Skriptbotschaften nach Claude Steiner für ein Elternpaar mit einem Kind, Eigenanfertigung

Die Skriptbotschaften können in Form von Weg-Weisern, Zuschreibungen, Programmen, Bann-Botschaften und Erlaubnissen erscheinen und mit einer Skriptmatrix dargestellt werden.¹⁷

Weg-Weiser stammen meistens aus dem Eltern-Ich von Mutter oder Vater. Sie geben dem Kind vor, was es zu tun oder zu lassen hat und entstehen durch Aussagen von Eltern über Menschen

Fünf besondere Weg-Weiser, die Antreiber, können dazu führen, dass ein Kind den Antreiberbotschaften wie unter einem Zwang folgt.

Antreiber	Sei perfekt!	Du bist gut genug, so wie Du bist	Erlaubnis
Antreiber	Sei stark!	Sei Dir selbst zu gefallen!	Erlaubnis
Antreiber	Streng Dich an!	Sei offen und drück Deine Wünsche aus!	Erlaubnis
Antreiber	Sei anderen gefällig!	Tu's!	Erlaubnis
Antreiber	Beeil Dich!	Nimm Dir Zeit!	Erlaubnis

¹⁷ Vgl. (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 188 -199

Erlaubnisse sind die Gegenpositionen zu den Antreibern und bieten dem Individuum das Potential, ein bei sich wahrgenommenes Antreiberverhalten schrittweise abzulegen. Es gibt Situationen, in denen Mutter oder Vater dem Kind verbal und non-verbal übereinstimmend mitteilen, dass es so wie es sich verhält richtig ist. Das Kind nimmt bei diesem Anlass eine angenehme, positive Erlaubnis auf, dieses Verhalten weiterhin anzuwenden. Positive Erlaubnisse, die das Kind schon von früh aufnimmt, wirken meist vorteilhaft und gewinnbringend für diesen Menschen im Leben.

Im Programm werden die Aussagen der Eltern und Vorbilder abgespeichert, die sie dem Kind mit auf den Lebensweg geben wollen, wie man etwas machen soll. Typischerweise werden Programmbotschaften z. B. von den Eltern mit den Wörtern „Das macht man so...“ eingeleitet. Es sind dann häufig Ereignisse wie das Essen zuzubereiten, die Wäsche zu waschen, gute Tischmanieren anzuwenden, Schuhe zuzubinden oder Hinweise wie „nimm Dir nicht alles zu Herzen“ und „lass Dir nichts anmerken“.

Programmbotschaften, die auf die Person, wie sie ist, zugeordnet werden, bezeichnet man als Zuschreibungen. „Du bist ein Sonnenschein“, „Du bist ein schlaues Mädchen“, „Du machst alles kaputt“, „Du bist ein Träumer“, „Du machst nie was zu Ende“ und „Sie kostest uns viel Kraft, weil sie soviel Ärger hat“. Solche Programmbotschaften können einen Menschen im Verlauf seines Lebens im Positiven motivieren oder im Negativen belasten und teilweise auch zu gesundheitlichen und psychischen Schäden führen. In Familien können Zuschreibungen generationsübergreifend weitergereicht werden, z.B. die Namensvergabe, um vielleicht Eigenschaften der Ahnen durch die Namensgleichheit symbolisch zu überliefern.

Bann-Botschaften werden in der Skriptanalyse als Verbote eingestuft, die dem Adressaten meist durch non-verbale Signale ausdrücken, dass die Person oder dessen Verhalten unerwünscht ist. Damit kommen sie beim Empfänger gefühlsmäßig und körperlich an und führen dort oft zu Spannungen und Unbehagen. So werden spontane und natürliche Impulse unterdrückt, da man jedes Verhalten, das die Bann-Botschaft begünstigen kann, vermeidet. In diesem Fall können die Betroffenen die Auflösung des Banns durch Erlaubnis-Botschaften, die sie sich z. B. selber immer wieder sagen, erreichen.

6.2 Die Grundeinstellungen

Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass ein Kind schon früh im Leben eine Überzeugung oder eine Position zu bestimmten Themen, zu sich und zu seinem Wert als Mensch und zu jemandem in seinem Umfeld sowie zu dessen Wert als Mensch einnimmt. Diese kann den Rest des Lebens beibehalten werden. Diese sogenannten Grundeinstellungen gehen aus Reaktionen des Kindes auf Skriptbotschaften hervor, die verbal, non-verbal oder kombiniert in verbaler und nonverbaler Form übermittelt worden sind oder werden.¹⁸ Diese Überzeugungen müssen nicht festgeschrieben sein und können sich kurzfristig im Leben jedes Individuums ändern.

Speichert ein Kind viele wohlwollende Erlaubnisse und Programme, ab kann es im Leben des eigenen Lebenskriptes von eher vorteilhaften Verhaltensprogrammen und Prägungen profitieren. Das Kind kann in der gesunden Position der Grundeinstellung „Ich bin OK, Du bist OK“ ein gutes Leben führen. Es wird vorankommen.

¹⁸ (Stewart & Joines, 2015), Die Transaktionsanalyse, Verlag Herder GmbH, Freiburg, 12. Auflage 2015, S. 177

Vom Kind selbst erlebte oder sogar bei den Eltern schon verdeckte und früh erworbene, negative Positionen, die in das Lebensskript eines Kindes einfließen, können sich in einer defensiven Haltung anderen gegenüber zeigen. Beispielsweise möchte man immer Überlegenheit darstellen und kann mitunter arrogant und aggressiv wirken. Es kann sein, dass diese frühkindlich eingenommene Position „Ich bin OK, Du bist nicht OK“, die in der extremen Form auch eine als paranoid bezeichnete Grundeinstellung ist, dazu führt, am Ende andere zu verletzen, um sie loszuwerden.

Die Grundeinstellung „Ich bin nicht OK, Du bist OK“ wird wahrscheinlich dazu führen, dass ein Mensch sein Skript auslebt und sich, egal was gesagt oder gemacht wird, man sich immer unterlegen fühlen wird. Tendenziell wird diese Person unbewusst Verhaltensweisen wiederholen, mit welchen sie sich und ihre Bedürfnisse unterdrückt, damit diese Grundeinstellung am Ende mit der Realität stimmig ist. So kann das Verhalten sie zum Weggehen oder zur Flucht in Depressionen, Neurosen bis hin zur Selbstzerstörung treiben.

Die Aussichtslosigkeit der Position „Ich bin nicht OK, Du bist nicht OK“ ist bezogen auf das menschliche Leben eine sehr vernichtende. Wenn das Skript mit dieser Grundeinstellung schon früh gelebt und verinnerlicht wird, dann scheint alles auf dieser Welt inklusive der Menschen wertlos zu sein. Am Ende taugt alles und jeder nichts. Der Mensch kann sich der Sinnlosigkeit aller Bemühungen hingeben, die Augen verschließen und die Suche nach Perspektiven und Veränderung negieren. Der Mensch kann schlimmstenfalls nirgends im Leben hinkommen.

Diese Grundeinstellungen müssen nicht über nicht das gesamte Leben eines Menschen bestimmend sein. Die Transaktionsanalyse kann einen individuellen Erkenntnisgewinn herbeiführen und mehr Transparenz in die Verhaltensmuster eines Menschen bringen. Die Grundeinstellungen werden von den Transaktionsanalytikern wie folgt beschrieben:

1. ICH BIN OK – DU BIST OK (Vorankommen)
Mit mir hat es seine Richtigkeit, und du bist mir recht, so wie du bist;
2. ICH BIN NICHT OK – DU BIST OK (Abrücken, Weggehen) Mit mir stimmt was nicht, du bist in Ordnung;
3. ICH BIN OK – DU BIST NICHT OK (Loswerden, Abschieben) Ich bin in Ordnung aber mit dir stimmt was nicht;
4. ICH BIN NICHT OK – DU BIST NICHT OK (Nirgends hinkommen, Aufgeben) Mit mir stimmt etwas nicht und mit dir ist auch etwas nicht in Ordnung.

6.3 Das OK-OK-Geviert

Um die Grundeinstellungen zu visualisieren, hat Franklin Ernst das OK-OK-Geviert als Analyseverfahren der Transaktionsanalyse entwickelt. „Frank Ernst stellt fest, dass jede frühkindliche Position im Leben des Erwachsenen durch eine besondere Verhaltensweise anderen Menschen gegenüber zum Ausdruck kommt. Er bezeichnet das als Operation.“²¹



Abbildung 6: Visualisierung des OK-OK-Geviets. Bei allen Quadranten ist "für mich" die Perspektive des kleinen grünen Drachens, dessen Geschichte Teil der Übung zum OK-OK-Geviert ist. Blaue Pfeile symbolisieren Betrübnis und Konfliktpotential, Eigenanfertigung

6.4 Entwurf einer Übung zum OK-OK-Geviert

Das Ziel der Übung ist, die Statuszustände, die aus den dargestellten Grundeinstellungen im OK-OK-Geviert sind, expressiv zu erfahren. Hierbei wird eine Geschichte in ein Rollenspiel einleiten und zwei Darstellende können sich in die vier Positionen des OK-OK-Geviets einfühlen. In der Übung werden alle 4 Positionen körperorientiert und spielerisch durchlaufen. Nach jeder Position erfasst man die eigenen Empfindungen. Am Ende beschreibt jede/r Spielende die Position, die als unangenehmste und als positivste erlebt worden ist. Hierbei geht es auch um das Erfassen der unterschiedlichen Energielevel und das Erleben der eigenen Präsenz und des Ausdrucks. Für die unangenehmste Position wird eine Skriptmatrix gemacht und es werden die Weg-Weiser, Zuschreibungen, Bann-Botschaften und Erlaubnisse notiert. Es folgt die Geschichte:

Drachenbeben und Brückenbau – von WUT zu MUT

Der kleine grüne Drache^{19 20} ist ein Thronfolger im Land der schillernden Wiesen und es herrscht seit Jahren ein Kampf mit den Blaublutdrachen im Nachbarland der summenden Wälder. Es tobt ein Streit um die Wasserreserven an der nördlichen und westlichen Grenze des Gründrachenreichs. Der König und Vater des kleinen Gründrachen will einen Krieger aus dem Kind formen und gibt starke Parolen aus. Er treibt sein Kind zum Kampf an und beschreibt als König seine Sicht auf das Geschehen. „Mein Sohn, sei mutig und stark und gehe mit mir für unser Land in den Kampf gegen die Blaublutdrachen. Die haben uns immer wieder Wasser gestohlen und das darf nicht sein. Es muss wieder Ordnung an unsere Grenzen.“

Es kommt der Tag der Auseinandersetzung und der kleine Gründrache zieht mit seinem Vater ins Land, um die Blaublutdrachen zu besiegen. Der kleine Gründrache hat innerlich ein kindlich positiv gestimmtes und erfülltes Wesen und muss auf dem Weg entscheiden, was er als nächsten Schritt tun kann. ... Das grüne Drachenkind kann zwischen vier Grundeinstellungen wählen. Den Ziffern in Abbildung 6 auf Seite 12 können die folgenden Monologe des kleinen Gründrachen zugeordnet werden. Zu Übungszwecken kann für jede Position eine Skriptmatrix mit gezeichnet werden. Die Anwendung der Skriptmatrix als Diagramm wird vor der Übung kurz anhand eines Beispiels, z.B. aus den nachfolgenden Antwortoptionen des kleinen Drachen erläutert.

1. „Ich will Frieden. Lass uns das Land und die guten Quellen für die Freundschaft nehmen und gemeinsam verwenden. Es ist genügend Wasser, Wiese und Wald für alle da. Die Blaublutdrachen haben einen Zugang zum Meer und wir können diesen für unseren Handel auch gut gebrauchen.“
Gewinner auf beiden Seiten, Mut und Vorankommen
Erlaubnis: Sei offen und drücke Deine Wünsche aus. Du bist gut.
2. „Ich bin der Größte und mit meinem Papa verteidige ich als Riese unser Reich. Denen werde ich es zeigen!“
Hohen Status und Stärke sowie mit wütendem Fauchen und eifriger Hitze Präsenz zeigen, um den anderen einzuschüchtern und zu vertreiben. Antreiber: Sei stark! Streng Dich an! Kämpf um unser Land!
3. „Ich bin viel zu klein und schwach, mir ist jetzt schon mulmig und ich bin lieber weg. Der Blaublutdrache faucht so stark, ich kleiner Gründrache habe hier nichts zu verrichten. Aus Angst verdufte ich gleich im Rauch meines Angstfauchens.“
Unterwürfiger Status, wirkungslose Aktionen aus Schwäche heraus. Keine Präsenz bis hin zur Selbstauflösung
Bann-Botschaft: Existiere nicht! Sei nicht wichtig!
4. „Es ist doch alles sinnlos. Der Blaublutdrache greift meinen Papa Gründrache wieder an, dann greift Papa ihn an. Wenn der böse und gemeine Blaublutdrache faucht, dann geht er immer weiter weg. Ich setze mich und gucke ihn nicht an. Ich lasse, wie immer mein wütendes Fauchen ohne Ziel raus. Mehr kann ich nicht tun.“ Passive Verlierer ohne Ziele und Visionen die resigniert festsetzen.
Bann-Botschaft: Sei nicht wichtig! Schaff's nicht!

¹⁹ Bildmaterial von <https://www.etsy.com/de/listing/1209082306/hakelanleitung-drachen-pdf-amigurumi>, zuletzt aufgerufen am 8.1.2024

²⁰ Vgl. (Paley, 1994), Mitspielen verbieten ist verboten, Gegenseitige Achtung und Akzeptanz unter Kindern, Beltz Quadriga Verlag, Weinheim, Berlin 1994, S.107-109

Diese Kurzgeschichte dient als Vorlage für das Rollenspiel, um sich in die Stimmung der Rollen hinein zu versetzen und dabei die Wirkungen von Antreibern und Erlaubnissen zu erleben. Es kann den Spielenden ihren Umgang mit der eigenen Präsenz als Menschen im Raum, besonders in Konfliktsituationen und bei von außen wahrgenommenem und/oder innerlich erzeugtem Druck aufzeigen.

6.5 Rollenspiel

Rollenverteilung: Es wird festgelegt, wer der Gründrache und wer der Blaublutrache sein soll und Objekte oder Hilfsmittel sind nicht erforderlich. Beide Spielenden benötigen nur ihre Phantasie, ihre Emotionen und Neugier. Man sollte die jeweilige Rolle spielerisch wohlwollend oder auch spielerisch ablehnend darstellen, ohne einander wirklich herabzusetzen oder zu verletzen.

Empfehlenswert ist, dass beide Darstellenden beide Beine auf dem Boden haben und das Gefühl von Standfestigkeit wahrgenommen wird. Es sollte vorausgesetzt werden, dass keine gesundheitlichen Probleme bei den Darstellenden vor dem Antritt der Übung bestehen oder Risiken erkennbar sind.

Das Fauchen des Drachen kann laut und hörbar ausgedrückt werden. Langsames Atmen aus dem Bereich des Zwerchfells und des Bauchs hilft gegen Wut.²¹ Bei Wut neigen Menschen dazu, flach und hastig aus dem Brustkorb zu atmen. Die Atmung beim Fauchen erfolgt von der Bauchdecke aus und die Muskulatur im Bereich des Rückens und des Beckenbodens bildet die Kraftquelle, um den Druck und den Atem zu sammeln und fauchend abzubauen.²² Der Atem kann kräftig ausgestoßen werden. Der Brustkorb kann ruhig gehalten werden und wird bei jedem „Atemfauchen“ leicht nach oben zucken. Die Übung kann durchblutend und lockernd wirken.

Die Folge beginnt bei der Position 4 „Ich bin nicht OK- Du bist nicht OK“

1. Bei Position 4 „Ich bin nicht OK- Du bist nicht OK“ stellen sich beide „Drachen“ hin, z. B. mit den Rücken zu einander. Sie sehen sich beide nicht an und berühren sich nicht. Es herrscht nur die hörbare Kommunikation, wenn beide zu der jeweiligen Seite lautstark Fauchen und dabei ordentlich kraftvoll Wut rauslassen. Die Körperhaltung kann beim Fauchen aufgerichtet sein. Unter Umständen ist eine Aktivierung durch das intensive Fauchen und die sonstigen Transaktionen körperlich spürbar.
2. Es folgt eine Reflektion: Was für ein Gefühl haben die Teilnehmenden in der Übung? Gibt es einen Punkt im Körper, der spürbar reagiert hat? Wie nimmt man die eigene Präsenz und die des anderen wahr, wenn man sich und einander in den unterschiedlichen Haltungen nicht ansieht? Wie fühlt sich die eigene Energie und die Energie des/der anderen beim Fauchen und beim Spielen an? Wie ist die Energie des Miteinanders zu beschreiben? Hat man das Gefühl, dass eine Verbindung besteht? Gibt es einen Impuls, dass man etwas verändern möchte? Wenn ja, was? Aus welchem Ich-Zustand heraus? Gibt es Situationen im realen Erleben, die sich ähnlich anfühlen? Die Erkenntnisse werden in Stichpunkten notiert. Es folgt eine kurze Unterbrechung und Unterhaltung über ein anderes Thema.

²¹ (GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH, 2024), <https://hellobetter.de/blog/innere-wutloswerden/>, zuletzt aufgerufen am 10.1.2024

²² (Stimme.at, 2024) <https://www.stimme.at/2017/04/13/fauchen-wie-ein-dampfross/>, zuletzt aufgerufen am 10.1.2024

3. Anschließend geht man in Position 3 „Ich bin nicht OK – Du bist OK“. Hier kann der Blickkontakt zwischen den „Drachen“ aufgenommen werden und der kleine Gründrache bewegt setzt sich in unterwürfiger Körperhaltung und Mimik. Der Blaublutdrache kann aufbauende Signale und Fauchen aussenden und seiner Präsenz und Kraft Ausdruck geben. Eventuell ist ein Parameterwechsel in Gegensätzen interessant. Der Gründrache bewegt sich in gebückter Haltung und der Blaublutdrache erhebt sich. Der Gründrache geht zögerlich und langsam, der Blaublutdrache geht forschen Schrittes. Das Fauchen unterstreicht die jeweiligen Positionen während der Bewegungen stimmlich. Die eigene Aktivierung durch das Fauchen und die sonstigen Transaktionen wird körperlich spürbar.

4. Es folgt eine Reflektion: Was für ein Gefühl haben die Teilnehmenden in der Übung? Gibt es einen Punkt im Körper, der spürbar reagiert hat? Wie nimmt man die eigene Präsenz und die des anderen wahr, wenn man sich und einander in den unterschiedlichen Haltungen ansieht? Wie fühlt sich die eigene Energie und die Energie des/der anderen beim Fauchen und beim Spielen an? Wie ist die Energie des Miteinanders zu beschreiben? Hat man das Gefühl, dass eine Verbindung besteht? Gibt es einen Impuls, dass man etwas verändern möchte? Wenn ja, was? Aus welchem Ich-Zustand heraus? Gibt es Situationen im realen Erleben, die sich ähnlich anfühlen. Die Erkenntnisse werden in Stichpunkten notiert.
Es folgt eine kurze Unterbrechung und Unterhaltung über ein anderes Thema.

5. Nun werden für Position 2 „Ich bin OK – Du bist nicht OK“ die Rollen des Hochstehenden und des Unterwürfigen gewechselt. Der Gründrache ist nun derjenige, der den Kopf hoch hat und der Blaublutdrache wirkt unterlegen. Beide können aufbauende oder zurückhaltende Signale und Fauchen aussenden, um der jeweiligen Präsenz und Kraft der Figur Ausdruck zu geben. Eventuell ist wieder ein Parameterwechsel in Gegensätzen interessant. Dieses Mal erhebt sich der Gründrache und der Blaublutdrache beugt oder kniet sich. Der Gründrache geht schnell voran und der Blaublutdrache folgt z.B. zögerlich und langsam. Das Fauchen unterstreicht die jeweiligen Positionen während der Bewegungen stimmlich. Die eigene Aktivierung durch das Fauchen und die sonstigen Transaktionen wird körperlich spürbar.

6. Reflektion wiederholen und notieren s. Punkt 4

Es folgt eine kurze Unterbrechung und Unterhaltung über ein anderes Thema.

7. In der Position 1 „Ich bin OK- Du bist OK“ soll eine gemeinschaftliche Paarübung durchgeführt werden. Beide Darstellenden, also die „Drachen“ stellen sich einander gegenüber aufrecht hin und die Beine sollen hüftbreit auseinander sein. Dann strecken beide „Drachen“ einander die Arme entgegen und halten die Handflächen offen zum Gegenüber. Die Handflächen sollen sich dann berühren und beide „Drachen“ gehen allmählich mit den Füßen nach hinten. Das Ziel ist, dass beide Darstellenden sich möglichst gerade gestreckt nach vorne neigen und sich dabei gegenseitig den ausreichenden Druck geben, um sich gegenseitig sicheren Halt zu bieten. Zwei Menschen spannen einen gemeinsamen Bogen in dem sie sich zueinander wenden, gegenseitig Halt geben und sie sich gegenseitig tragen. Dabei können beide „Drachen“ ihren Emotionen wie immer freien Ausdruck verleihen und wie zuvor gerne auch mal fauchen.

8. Reflektion wiederholen und notieren s. Punkt 4

Als Abschluss beschreibt jede/r Spielende für sich die unangenehmste Position des OK-OK-Gevierths und schreibt dazu eine Skriptmatrix. Die Darstellungsweise wird kurz

Es wird im Verlauf der gesamten Übung, die etwa 45 Minuten inklusive der kurzen Pausen benötigt, wahrscheinlich eine sich mit den dargestellten Grundeinstellungen des OK-OK-Gevierts veränderte Wahrnehmung der Darstellenden zum Thema Körper, Atem, Energie und Druck geben. Im gesamten Verlauf des Spiels können sich die „Drachen“ beliebig verhalten und können am Ende erkennen, dass die eigene innere Einstellung maßgeblich das Erleben und das Gelingen prägen werden.

7. Fazit

Die Transaktionsanalyse bietet viele Methoden, um einem Individuum seine inneren Ich-Zustände und das Kommunikationsverhalten in verschiedenen Anlässen bewusst zu machen. In dieser Arbeit werden die wesentlichen Begriffe und Modelle für den Coachingansatz erläutert und münden abschließend in eine körperorientierte Übung zum OK-OK-Geviert ein. Die Übung kann helfen, spielerisch in die Welt der Erinnerungen einzutauchen oder auch alltägliche Situationen nach zu stellen. Idealerweise erreicht man möglichst oft und am Ende lachend die „Ich bin OK – Du bist OK“- Grundeinstellung.

Die Übung soll zeigen, dass es sich im Leben lohnen kann, mit einem eigenen positiven Druck auf Belastung zu reagieren und mit der klaren, geradlinigen Haltung an Veränderungen teilzunehmen. Hierfür ist es erforderlich, das eigene Verhalten, Denken und Fühlen zu erfassen und zu artikulieren. Die entworfene körperorientierte Übung dient der sinnlichen Bewusstmachung, wie die Einstellung zur eigenen Person und der Einsatz von Druck bei den Grundeinstellungen schwächend und stärkend wirken kann. Das positive Ergebnis des Druckaustausches in der Übung ist im Bereich ICH BIN OK - DU BIST OK, wenn die Brücke von Mensch zu Mensch gebildet wird, am deutlichsten. Ein guter Halt erfolgt aus der guten Verbindung.

Damit unterstreicht die Übung wesentliche Botschaften der Transaktionsanalyse. Durch die Anwendung Transaktionsanalyse im Coaching sollen Menschen gefördert werden, autonome Entscheidungen zu treffen, Eigenverantwortung zu tragen sowie Probleme aktiv und eigenständig zu lösen. Mit den verschiedenen Tools für das Coaching dient die Transaktionsanalyse sowohl der Entwicklung der Persönlichkeit von Menschen individuell als auch als Kommunikationskonzept zur Erklärung und Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation und Beziehungen in Familiensystemen, Unternehmen und sonstigen Organisationen.

Die Gegenwart und die Zukunft der Menschen können durch Beschlüsse, die im Rahmen eines Coachings für eine Einzelperson, ein Paar oder eine Gruppe von Individuen erarbeitet worden sind, mit veränderter Mentalität, mit Spontaneität und Selbstvertrauen besser gelingen. Auch für eine als schmerzlich erlebte und verinnerlichte Wahrnehmung von Situationen aus der Kindheit, in denen der Druck des Leides z.B. aus Bann-Botschaften zur Belastung geworden ist, kann durch die Entwicklung von Erlaubnissen eine neue Perspektive geschaffen werden. Die von jedem/jeder Einzelnen als Kind schon früh im Leben beschlossenen Überzeugungen können im Coaching mit der Transaktionsanalyse erkannt, überarbeitet und revidiert werden. Die einzige Person, die diese Verantwortung für sich tragen und die eine Entscheidung zur Veränderung treffen kann, ist der Mensch selbst.

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“ Mahatma Gandhi²³

²³ (Gandhi, 2024), <https://www.careelite.de/mahatma-gandhi-zitate-sprueche/> zuletzt aufgerufen am 11.1.2024

Literaturverzeichnis

- Berne, E. (2023). Spiele der Erwachsenen, Psychologie der menschlichen Beziehungen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Bolliger, J. (7. Januar 2024). www.juerg-bolliger.com. Von <https://juerg-bolliger/negativeserwachsenen-ich/> abgerufen
- Deutsche Gesellschaft für emotionale Kompetenz e.V. (7. Januar 2024). www.dgek.de. von <https://dgek.de/claude-steiner/> abgerufen
- Gandhi, M. (11. Januar 2024). www.careelite.de. Von <https://www.careelite.de/mahatma-gandhi-zitate-sprueche/> abgerufen
- GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH. (10. Januar 2024). www.hellobetter.de. Von <https://hellobetter/blog/innere-wut-loswerden/> abgerufen
- Paley, V. (1994). Mitspielen verbieten ist verboten - Gegenseitige Achtung und Akzeptanz unter Kindern. Weinheim, Berlin: Beltz Quadriga Verlag.
- Stewart, I. & Joines, V. S. (2015). Die Transaktionsanalyse - Eine Einführung. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.
- Stimme.at. (10. Januar 2024). www.stimme.at. Von <https://www.stimme.at/2017/04/134/fauchen-wie-ein-dampfross/> abgerufen