

# Einführung in die Transaktionsanalyse (TA)

## Auszug aus dem Buch 'Herausforderung Selbstführung', Marti (2018)

Die Transaktionsanalyse (TA) ist eine Richtung innerhalb der humanistischen Psychologie. Das von Eric Berne entwickelte TA-Modell ist griffig, hat eine prägnante Sprache und ist sehr praxisbezogen. Ein zentrales Element ist die Unterscheidung von verschiedenen Ich-Zuständen, wobei das Erwachsenen-Ich eine wichtige Steuerungsfunktion übernimmt. Die TA beschreibt konkret und eingängig die Psychodynamik und den Einfluss von lebensgeschichtlichen Prägungen (Skript) auf das heutige Verhalten. Sehr nützlich sind auch das Kommunikationsmodell und die Beschreibung der psychologischen Spiele. Zudem hat die TA ein differenziertes Passivitätskonzept.

Die Transaktionsanalyse ist besonders geeignet für die Reflexion und die Steuerung des eigenen Verhaltens in Konflikt- und Stresssituationen. Wichtig ist die TA auch in der Beziehungsgestaltung zu sich selbst.

### 1. Ich-Zustände (Strukturmodell)

Das Strukturmodell der Ich-Zustände ist das Erklärungsmodell der TA. Menschen haben viele verschiedene Facetten in ihrer Persönlichkeit. Eric Berne hat diese im Modell der Ich-Zustände zusammengefasst. Diesem Modell zufolge, kann der Mensch drei verschiedene Ich-Zustände einnehmen. Diese beeinflussen dann jeweils sein Denken, Fühlen und Handeln.

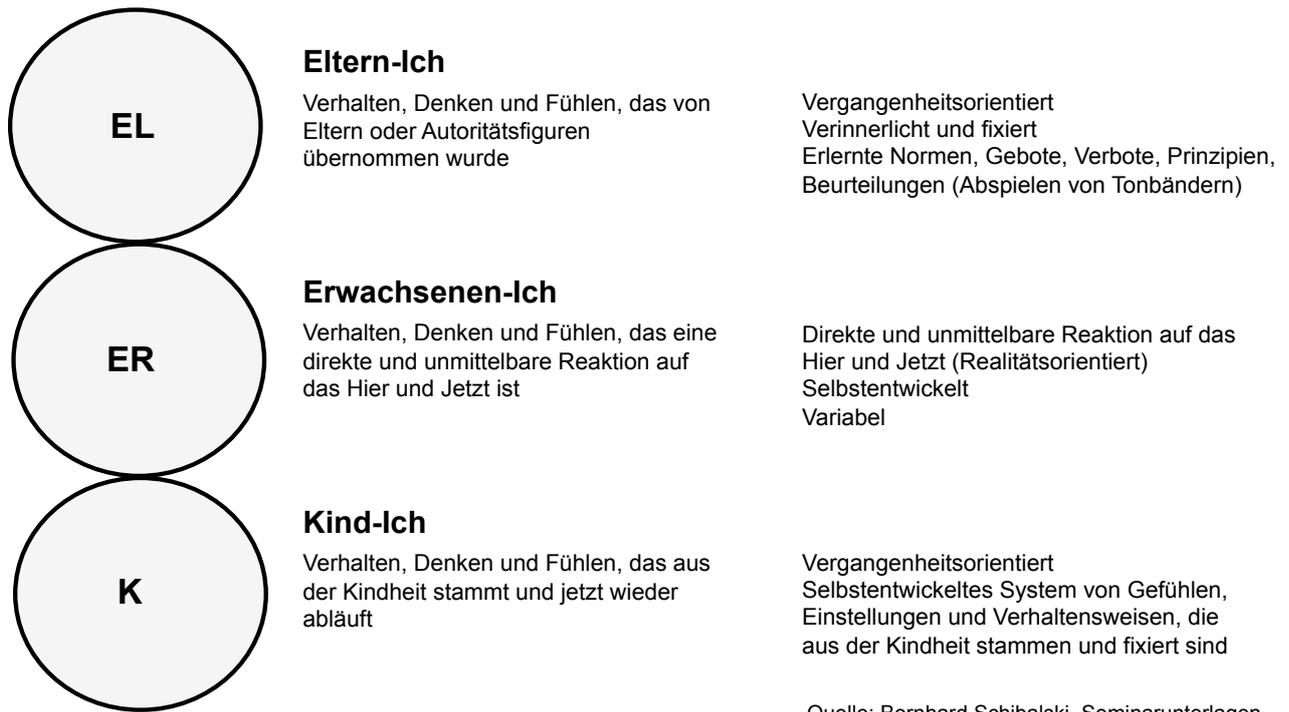
Ein Ich-Zustand ist ein geschlossenes System von Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Verhalten. Sie sind wertneutral - sie haben alle positive und negative Seiten.

Diese drei Ich-Zustände sind:

- Das **Eltern-Ich (EL)** repräsentiert Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle, die von den Eltern oder anderen Autoritäten übernommen wurden. Das Eltern-Ich beinhaltet alle Aufzeichnungen von ungeprüft übernommenen Normen, Geboten und Verboten, Prinzipien und Maximen und den damit zusammenhängenden Ereignissen aus der frühen Kindheit. Ein Verhalten aus dem Eltern-Ich lässt sich daher auch mit dem Abspielen alter Tonbänder vergleichen (Rüttinger, 1985, 19). Diese Botschaften sind verinnerlicht und fixiert.
- Das **Erwachsenen-Ich (ER)** repräsentiert Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle als direkte Antwort auf das Hier und Jetzt. Im Erwachsenen-Ich verhalten wir uns vorwiegend sachlich, logisch, differenzierend und reflektiert. Die Gefühlsreaktionen und Handlungen sind situationsadäquat und gegenwartsbezogen. Der Erwachsene-Ich entwickelt sich ungefähr ab dem 5. Lebensjahr.
- Das **Kind-Ich (K)** repräsentiert Haltungen, Verhalten, Gedanken und Gefühle, welche die Person früher einmal hatte. Das Kind-Ich umfasst alle Impulse, die ein Kind von Natur aus hat. Das Kind-Ich enthält die Ereignisse und Erfahrungen aus der frühen Lebenszeit - mit den damit verbundenen Gefühlen und Reaktionen. Ebenfalls im Kind-Ich gespeichert sind die Grundanschauungen über sich selbst und andere. Im Kind-Ich denke, fühle und verhalte ich mich so, wie ich es als Kind getan habe.

Dieses Modell wird auch das Strukturmodell der TA genannt. Es beschreibt die *Inhalte* der Persönlichkeit (das WAS). Im Eltern-Ich und Kind-Ich sind die früheren Erfahrungen gespeichert.

## Die drei Ich-Zustände im Überblick:

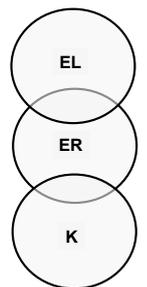


Quelle: Bernhard Schibalski, Seminarunterlagen

## Trübungen

Ein wichtiges Entwicklungsziel aus Sicht der TA ist das Kennen der eigenen Geschichte sowie der bewusste Umgang damit. Dies bedeutet das Kennen, Überprüfen des Eltern- und Kind-Ichs sowie das Erkennen und Aufheben von **Trübungen**. Trübungen sind Überlagerungen des Erwachsenen-Ichs (ER) durch unüberprüfte und für wahr gehaltene Inhalte aus EL und K. Es sind unüberprüft übernommene Glaubenssätze, die auch heute noch ihre Wirkung erzielen. Es werden zwei Arten von Trübungen unterschieden:

- **Trübungen aus dem Eltern-Ich:** Elterliche Botschaften, die ins Erwachsenen-Ich aufgenommen wurden. Dies sind Glaubenssätze oder Vorurteile wie beispielsweise: „Man darf niemandem trauen“ oder "Ohne Fleiss kein Preis".
- **Trübungen aus Kind-Ich:** Das Erwachsenen-Ich ist getrübt durch Dinge, die ich als Kind geglaubt habe. Dies sind Selbsttäuschung, Einbildungen, Glaubenssätze wie beispielsweise: „Mit mir stimmt etwas nicht“ oder "Wenn ich mich anpasse und brav bin, bekomme ich Zuwendung" oder "Wenn ich gute Leistung erziele, werde ich geliebt."



Je besser man die Inhalte des Eltern- und Kind-Ichs sowie seine Trübungen kennt, umso besser kann es gelingen, sich situativ angemessen zu verhalten. Denn man kann aktuelle Probleme nicht mit Strategien von 'früher' (Kind-Ich) lösen. So ist es in einer Konfliktsituation zum Beispiel wichtig zu erkennen, welche Teile meiner Emotionen direkte und angemessene Reaktionen auf das ‚Hier und Jetzt‘ darstellen und welche Teile aus der Vergangenheit stammen (z.B. Kränkungsituationen aus der Kindheit). Das Ertere muss mit dem Konfliktpartner geklärt werden. Das Zweitere ist mein eigener Teil, den ich nicht aussen klären kann.

Offt verhalten sich Menschen in Organisationen so, wie sie sich als Kind ihrem Vater oder Mutter gegenüber verhalten hatten. Das ist die Quelle vieler Probleme und Konflikte. Ein relativ häufiges Phänomen ist auch der Ausschluss bzw. die Überbetonung eines einzelnen Ich-Zustandes. So haben beispielsweise sehr patriarchalische Führungskräfte oft ein ausgeprägtes Eltern-Ich. Oder bei übertrieben ehrgeizigen Führungskräften besteht oft ein wenig ausgeprägter Zugang zum Kind-Ich. Das kann sich dann beispielsweise in einem zu hohen Pflichtbewusstsein und zu hartem Arbeiten äussern. Sie nehmen regelmässige Arbeit mit nach Hause und gönnen sich wenig Freude und Entspannung.

Das Kennen und Integrieren des Eltern- und Kind-Ichs sowie das Erkennen von Trübungen gilt in der TA als wichtiges Entwicklungsziel. Das kann beispielsweise durch Coaching erfolgen. Dadurch entwickelt sich das **'integrierte Erwachsenen-Ich'**. Aus dem integrierten Erwachsenen-Ich heraus kann man sich mit hoher Zuverlässigkeit situationsangemessen verhalten. Mit Verhalten, das dem eigenen Entwicklungsstand angemessen ist und nicht durch Verinnerlichungen der Eltern oder Fixierungen aus der Kindheit behindert ist.

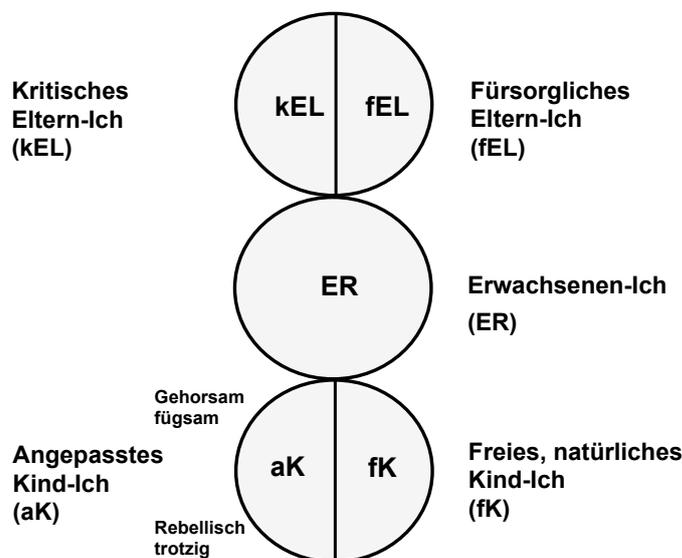
Besonders lohnenswert sind die Arbeit mit dem inneren Kind sowie die Reflexion von Glaubenssätzen.

## 2. Funktionsmodell

Das eben beschriebene Strukturmodell beschreibt, was in unserer Persönlichkeit enthalten ist. Das Funktionsmodell beschreibt, wie wir die Ich-Zustände einsetzen. Es zeigt, wie wir mit anderen (und uns selbst) umgehen.

Das Funktionsmodell verfeinert das Strukturmodell, indem das Eltern-Ich und Kind-Ich nochmals unterteilt werden:

- Das Eltern-Ich wird in ein kritisches Eltern-Ich (kEL) und fürsorgliches Eltern-Ich (fEL) unterteilt
- Im Kind-Ich wird das angepasste Kind (aK) und das freie Kind (fK) unterschieden.
- Das angepasste Kind wiederum hat zwei Ausprägungen: gehorsam/fügsam und rebellisch/trotzig.
- Das Erwachsenen-Ich wird nicht weiter unterteilt.

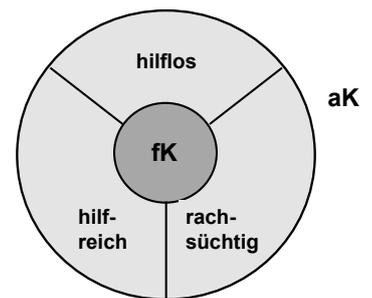


Quelle: Bernhard Schibalski

Das Funktionsmodell beschreibt das von aussen beobachtbare Verhalten. Die verschiedenen Ich-Zustände sind auch nonverbal in Tonfall, Gestik, Mimik wahrnehmbar.

## Beschreibung der fünf Ich-Zustände:

- **Kritisches Eltern-Ich (kEL):** Konstruktiv sichtbar durch kritische und destruktiv sichtbar durch überkritische Verhaltensweisen. Starkes Rechtsempfinden, hohe Massstäbe, hohes Wertebewusstsein. Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein. Greift mit klaren Anweisungen, Zurechtweisungen, Verboten, zuweilen auch mit Vorurteilen und Abwertungen ins Geschehen ein. Ein allzu massives kEL ist der Nährboden für das Entstehen eines ausgeprägten rebellischen oder angepassten Kindes. Auch in der Kommunikation mit anderen Personen 'verhaken' sich oft das kritische Eltern-Ich und das angepasste/rebellische Kind der beiden involvierten Personen.
- **Fürsorgliches Eltern-Ich (fEL):** Sichtbar durch konstruktiv fürsorgliche sowie - destruktiv - durch überfürsorgliche Verhaltensweisen. Zeigt Eigenschaften und Verhaltensweisen, wie sie exemplarisch eine fürsorgliche Mutter ihrem Kleinkind gegenüber entfaltet: Fürsorge, Schutz, Unterstützung, Hilfe, Lob und Ermutigung. Das fürsorgliche Eltern-Ich ist für die Entwicklung des 'freien Kindes' sehr entscheidend. Das fürsorgliche Eltern-Ich kann sich aber auch in einer Überfürsorglichkeit und zu starkem Harmoniebestreben äussern.
- **Erwachsenen-Ich (ER):** Ist derjenige Teil, mit dem wir im Hier und Jetzt die Realität erleben. Im Erwachsenen-Ich verhalten wir uns vorwiegend sachlich, logisch, differenzierend und reflektiert. Die Gefühlsreaktionen sind situationsadäquat (z.B. Angst im Rahmen einer konkreten Gefährdung). Das Erwachsenen-Ich hat auch eine steuernde und integrierende Funktion. Ein gut entwickeltes Erwachsenen-Ich ist sich den oben beschriebenen Trübungen bewusst, und ist in der Lage, die verschiedenen Ich-Zustände situativ passend einzusetzen. Das ER hat die Funktion eines Steuerannes. Die Ausbildung eines gut funktionierenden Erwachsenen-Ich ist aus Sicht der Selbstführung von zentraler Bedeutung.
- **Freies Kind (fK):** Konstruktiv sichtbar durch gefühlsvolle, lustige Verhaltensweisen, destruktiv sichtbar durch rücksichtsloses, gefährdendes Verhalten. Der ursprüngliche und natürlichste Teil unserer Person. Im freien Kind sind wir im Kontakt mit unseren unmittelbaren Bedürfnissen und Gefühlen, folgen spontan unseren Impulsen und richten uns nicht nach den Erwartungen und Vorschriften anderer. Im freien Kind können wir kreativ, neugierig und spielerisch - aber auch egoistisch und rücksichtslos sein.
- **Angepasstes Kind (aK):** Konstruktiv sichtbar durch sinnvolles, sozial angepasstes Verhalten (Anpassungsfähigkeit) sowie - destruktiv - durch Überanpassung (Angepasstheit) oder Rebellion. Das angepasste Kind haben wir ebenfalls in der frühen Kindheit entwickelt, als wir mit Forderungen, Geboten und Verboten von Autoritätspersonen konfrontiert worden sind und lernen (mussten), unsere vitalen Impulse einzuschränken, um unser Überleben bzw. die für uns lebensnotwendige Zuwendung zu sichern. Im Zustand des angepassten Kindes orientieren wir uns an den Erwartungen der anderen und nehmen unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse zurück. Neben diesem fügsam/gehorsamen und zuweilen auch hilflosem Teil gehört auch ein rebellischer Teil zu uns (rebellisches Kind-Ich). Dieser kann sich trotzig, aggressiv, aufbrausend und rachsüchtig zeigen. Das rebellische Kind ist Teil des angepassten Kindes, weil das Verhalten nicht wirklich 'frei', sondern eine Reaktion auf Äusseres darstellt. Das angepasste Kind umpanzert das freie Kind.



In nachfolgender Tabelle befindet sich eine detaillierte Übersicht der Ich-Zustände.

## Ich-Zustände im Überblick

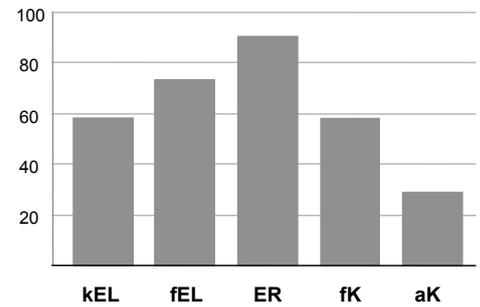
<p><b>Kritisches Eltern-Ich (kEL)</b></p> <p>Gewissenhaft Kritisch Traditionsverbunden Prinzipientreu Hohe Bedeutung von Normen Für Ordnung sorgend Hohe Massstäbe, streng Zivilisiert, kultiviert Redlich, ehrlich Starkes Rechtsempfinden Beherrscht, konservativ Fordernd, befehlend, drohend Moralisierend, abwertend Weiss, was richtig und falsch ist Voreingenommen Kontrollierend Kritisierend, zurechtweisend Korrigierend, rechthaberisch Herrisch, dominierend, autoritär Verurteilend, strafend Vorwürfe und Vorschriften machend Schulmeisternd Innerer Richter, innerer Kritiker</p>	<p><b>Fürsorgliches Eltern-Ich (fEL)</b></p> <p>Fürsorglich Verständnisvoll Empathisch Zugewandt Nachsichtig Tolerant Ermutigend Anerkennend Wohlwollend Unterstützend Rücksichtsvoll Tröstend Mitfühlend Vertrauend Beschützend Bemutternd Ratschläge erteilend Überfürsorglich Selbstlos Andere verteidigend Hilfreich</p>	<p><b>Erwachsenen-Ich (ER)</b></p> <p>Gegenwartsbezogen Planend Vorausschauend Ausgeglichen Informationen sammelnd Sachlich, objektiv Rational Prüfend, abwägend Klar denkend Klar entscheidend Aufmerksam machend Auf Folgen hinweisend Differenziert Beschreibend Analysierend Konstruktiv Nüchtern, trocken Überlegt Konzentriert Zuversichtlich Methodisch Logisch Bewusst Selbstreflektiert</p>				
<p><b>Freies Kind (fK)</b></p> <p>Unternehmungslustig Neugierig Erforschend Waghalsig Übermütig Erfinderisch Fantasievoll Emotional Traurig Begeistert, mitreissend Spontan Verspielt Intuitiv Impulsiv, explosiv Humorvoll Geniesserisch Vielseitig interessiert Ungeduldig Egoistisch Manipulativ Ungehemmt</p>	<p><b>Angepasstes Kind (aK)</b></p> <table border="0"> <thead> <tr> <th data-bbox="638 1173 1082 1209"><b>Ausprägung 1: fügsam</b></th> <th data-bbox="1082 1173 1477 1209"><b>Ausprägung 2: rebellisch</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="638 1236 1082 1818"> Anpassungsfähig Höflich, gesittet Unsicher Anständig Bescheiden Genügsam Anpassend, fügsam Ängstlich, besorgt Schüchtern Gehemmt Hilflos/ratlos Frustriert Verwirrt, unklar Sich leid tun Sich nicht trauen Sich schuldig fühlen Sich unterordnend Unterwürfig Fatalistisch </td> <td data-bbox="1082 1236 1477 1818"> Rebellisch Aufbegehrend Aggressiv Aufmüpfig Immer dagegen Aufsässig Kämpfend Starrköpfig Destruktiv Rachsüchtig Reklamierend Trotzig Auflehnend Zurückschlagend Reizbar Mürrisch Schmollend Wütend, aufbrausend Cholerisch </td> </tr> </tbody> </table>		<b>Ausprägung 1: fügsam</b>	<b>Ausprägung 2: rebellisch</b>	Anpassungsfähig Höflich, gesittet Unsicher Anständig Bescheiden Genügsam Anpassend, fügsam Ängstlich, besorgt Schüchtern Gehemmt Hilflos/ratlos Frustriert Verwirrt, unklar Sich leid tun Sich nicht trauen Sich schuldig fühlen Sich unterordnend Unterwürfig Fatalistisch	Rebellisch Aufbegehrend Aggressiv Aufmüpfig Immer dagegen Aufsässig Kämpfend Starrköpfig Destruktiv Rachsüchtig Reklamierend Trotzig Auflehnend Zurückschlagend Reizbar Mürrisch Schmollend Wütend, aufbrausend Cholerisch
<b>Ausprägung 1: fügsam</b>	<b>Ausprägung 2: rebellisch</b>					
Anpassungsfähig Höflich, gesittet Unsicher Anständig Bescheiden Genügsam Anpassend, fügsam Ängstlich, besorgt Schüchtern Gehemmt Hilflos/ratlos Frustriert Verwirrt, unklar Sich leid tun Sich nicht trauen Sich schuldig fühlen Sich unterordnend Unterwürfig Fatalistisch	Rebellisch Aufbegehrend Aggressiv Aufmüpfig Immer dagegen Aufsässig Kämpfend Starrköpfig Destruktiv Rachsüchtig Reklamierend Trotzig Auflehnend Zurückschlagend Reizbar Mürrisch Schmollend Wütend, aufbrausend Cholerisch					

Quelle: Eigene Entwicklung in Anlehnung an Bernhard Schibalski

## Egogramm

Die klassische Form, die Ich-Zustände darzustellen, ist das Egogramm. Es zeigt auf, welche Rolle die Ich-Zustände spielen. Je stärker ein Ich-Zustand ausgeprägt ist, umso stärker bestimmt er unser Verhalten.

Jeder Ich-Zustand verfügt über konstruktive, aber auch problematische Seiten, je nachdem, in welchem Kontext und mit welcher Zielsetzung er eingesetzt wird.



### Praktische Bedeutung des Funktionsmodells / Egogramms:

- Das Egogramm ist ein einfaches Modell für die Selbstkenntnis und -reflexion. Es kann zum Beispiel Erklärungen bieten, *weshalb* ich mich in einer Situation *wie* verhalte. Es erklärt gut die innere Dynamik der Persönlichkeit.
- Das Funktionsdiagramm dient der Persönlichkeitsentwicklung. Ein ideales Egogramm gibt es nicht. Erstrebenswert ist jedoch ein Egogramm mit genügend ausgeprägten fEL, ER und fK. Das unreflektierte aK und kEL erschweren oft eine gelungene Kommunikation und Kooperation. Denn unter Druck und Stress kommen die negativen Ausprägungen dieser Ich-Zustände zur Geltung.
- Das Funktionsmodell ist Teilpersönlichkeiten-Modell und damit ein Hilfsmittel zur inneren Klärung. Bezogen auf eine konkrete Fragestellung oder Entscheidung, können die verschiedenen Teilpersönlichkeiten angefragt werden.
- Das Egogramm kann zur Analyse von Störungen in der Kommunikation hilfreich sein (siehe unten).

### Leitfragen für die persönliche Reflexion:

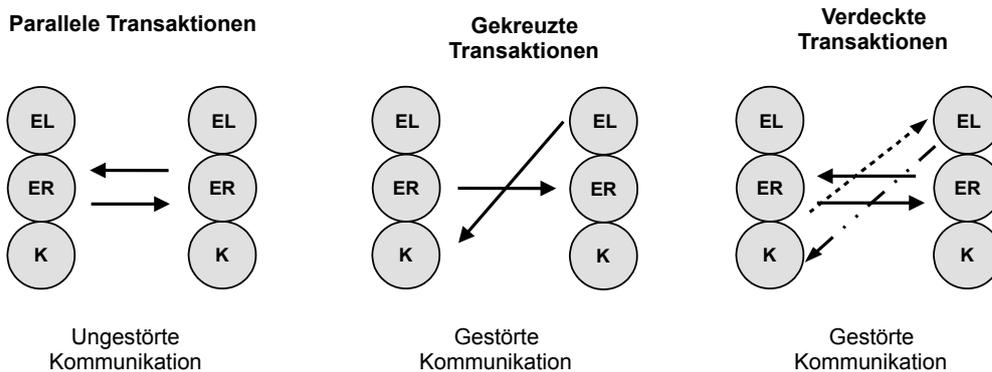
- Wie sieht mein persönliches Egogramm aus? Zu wie viel Prozent sind - meiner Schätzung nach - die einzelnen Ich-Zustände in den folgenden Situationen beteiligt?

Situationen	kEL	fEL	ER	fK	aK
Beruf					
Freizeit, Hobby					
Zusammensein mit Partner					
Zusammensein mit Familie					
Zusammensein mit Freunden					
Zusammensein mit Eltern, Geschwistern					
Konflikte					
Stress					
...					

- Welche Eigenschaften aus meinem Egogramm unterstützen mich in der Kommunikation und Konfliktbewältigung mit nahestehenden Menschen, Mitarbeitern, Kollegen und Vorgesetzten?
- Welche Eigenschaften aus meinem Egogramm könnten mich behindern in meiner Kommunikation und Konfliktbewältigung?
- Welche Ich-Zustände möchte ich weiterentwickeln oder reduzieren?

### 3. Kommunikationsmodell

Die Kommunikation (Transaktionen) kann mit dem TA-Modell wie folgt dargestellt und analysiert werden:



Dabei gelten die folgenden **Kommunikationsregeln**:

1. Parallele Transaktionen können ungehindert weitergehen.
2. Die gekreuzte Transaktion bedeutet eine Störung in der Kommunikation. Soll diese wieder ungestört ablaufen, müssen einer der Gesprächspartner oder beide den Ich-Zustand wechseln.
3. Das Ergebnis einer Kommunikation ist eher von der verdeckten (psychologischen) Ebene abhängig als von der offenen (soziale) Ebene. Nonverbale Beobachtungen wie Stimmklang, Lautstärke, Tonfall, Sprechrhythmus, Gestik und Mimik können aufschlussreich sein, um die psychologische Ebene wahrzunehmen.

#### Beispiele:

- Parallele Transaktion aus ER:  
"Brauchen Sie die Unterlage noch in dieser Woche?"  
"Ja, ich brauche sie bis Donnerstag"
- Parallele Transaktion aus kEL:  
"Diesen Jugendlichen müsste man das verbieten?"  
"Ja, wenn das mein Sohn wäre, dann..."
- Gekreuzte Transaktion kEL/aK - kEL/aK:  
"Wieso kommen Sie erst jetzt?"  
"Woher nehmen Sie sich das Recht, mich zu kontrollieren?"
- Gekreuzte Transaktion ER - aK/kEL:  
"Wollen wir ins Kino gehen?"  
"Immer soll ich tun, was du willst."
- Verdeckte Transaktion:  
"Die neue Arbeitsorganisation spart Arbeitsplätze" - "Das habe ich auch schon gehört" (soziale Ebene: ER)  
"Ich fürchte, dass ich meine Arbeitsstelle verliere" - "Ich habe auch Angst" (psychologische Ebene: K)

Das bewusste Wahrnehmen, aus welchem Ich-Zustand mein Gesprächspartner und ich selber gerade handle, hilft sich selber und die Kommunikation gut zu steuern. Das Kommunikationsmodell ist auch sehr nützlich in der Sitzungsleitung, Gesprächsmoderation und Konfliktkommunikation.

Quelle: Gührs und Nowak (2014, 54)

#### 4. Grundpositionen

Grundpositionen sind die grundlegenden Überzeugungen, die jemand über sich selbst und die anderen Menschen gewinnt. Diese werden dann benützt, um eigene Entscheidungen und eigenes Verhalten zu rechtfertigen. Besonders deutlich zeigen sich die Grundpositionen in Krisen und bei grösseren Herausforderungen. Die vier Grundpositionen können bei ein- und demselben Menschen je nach Umständen verschieden sein, aber in kritischen Situationen neigt fast jedermann zu einer bestimmten der vier Einstellungen. Die Grundpositionen sind entscheidend dafür, wie wir im Zusammenspiel mit unseren Mitmenschen unser Leben gestalten.

Es gibt vier **Grundpositionen**:

- Ich bin ok / du bist ok (+/+): Begegnung mit anderen Menschen auf gleichwertiger Ebene. Trennung von Person und Verhalten (z.B. bei Feedback).
- Ich bin ok / du bist nicht ok (+/-): Zweifelt nicht an sich; traut sich selber mehr zu als anderen.
- Ich bin nicht ok / du bist ok (-/+): Selbstzweifel; man traut sich selber weniger zu als anderen.
- Ich bin nicht ok / du bist nicht ok (-/-): Zweifelt an sich und anderen; man traut niemandem etwas zu.

<p><b>+ / +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv, energievoll</li> <li>• Optimistisch</li> <li>• Im "Hier und Jetzt"</li> <li>• Selbstvertrauen und Vertrauen in andere</li> <li>• Akzeptanz von Unzulänglichkeiten und Schwierigkeiten</li> <li>• Wenig stressanfällig</li> </ul>	<p><b>+ / -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Überlegenheit</li> <li>• Abwertung anderer</li> <li>• Konkurrierend</li> <li>• Anstrengung zur Erhalten der +-Position</li> <li>• Arroganz und/oder Überfürsorglichkeit</li> <li>• Bei psychologischen Spielen: Verfolger- oder Retter-Rolle</li> <li>• Symbioseanfällig mit -/+</li> </ul>
<p><b>- / +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minderwertigkeitsgefühle</li> <li>• Sich schuldig fühlen</li> <li>• Unterlegenheitsgefühle</li> <li>• Opfer / Pechvogel</li> <li>• Depression</li> <li>• Symbioseanfällig mit +/-</li> </ul>	<p><b>- / -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzweiflung</li> <li>• Sinnlosigkeit in Allem</li> <li>• "Was soll das schon nützen?"</li> <li>• Passivität / Demotivation</li> <li>• Depression / Suizidalität</li> <li>• Krankheit</li> </ul>

Quelle: angelehnt an Schlegel (2002) und Anne Seger (Seminarunterlagen)

## 5. Antreiber und Skript

Beim Skript handelt es sich um **Prägungen** aus der Zeit der frühen Kindheit. Es sind kindliche 'Strategien' und 'Entscheidungen', die aus früher Not herausgebildet wurden und in uns als erwachsene Person im Denken, Fühlen und Handeln weiterwirken. Ein für die Praxis besonders wichtiger Skript-Aspekt sind die **Antreiber**. Antreiber sind eingeschliffene Verhaltensmuster und kindliche 'Notfallprogramme', die heute v.a. in Stress- und Konfliktsituationen wirken.

Es gibt fünf verschiedene Antreiber:

- **Mach's allen recht:** Es allen recht machen wollen. Missachtung der eigenen Bedürfnisse. Sich abgrenzen und nein sagen ist schwierig. Übertriebene Rücksichtnahme. Sich für das Wohl der anderen verantwortlich fühlen. Konfliktvermeidend und harmoniesuchend.
- **Sei perfekt:** Kontrolle über Dinge und Menschen haben wollen. Fehler und Inkompetenz vermeiden. Vollkommenheit und Gründlichkeit in allem, was getan wird. Kritisch und pingelig. Sich im Detail verrennen. Vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sehen. Übererfüllung von Zielen.
- **Sei stark:** Zeigt ungerne Gefühle und Bedürfnisse. Verletzlichkeit und Abhängigkeit vermeiden wollen. Wenig Hilfe in Anspruch nehmend. Nicht ausreichend auf die eigenen Ressourcen achtend. Wenig Nähe zulassend. Aufgeben kommt nicht in Frage.
- **Beeil dich:** Alles rasch erledigen wollen. Ungeduldig. Nimmt sich wenig Zeit, sich über das Erreichte zu freuen. Erledigt viel in kurzer Zeit. Joggt durchs Leben. Wartet Antworten nicht ab.
- **Streng dich an:** Erfolge, die nicht auf Anstrengung basieren, taugen nichts. Gefahr des Ausuferns. Jede Aufgabe wird zum Jahrhundertwerk. Sich abrackern. Sich versteifen. "Nur nicht locker lassen!" Wenig Lust und Spass.

Jeder Mensch hat - in unterschiedlichem Ausmass - diese Antreiber. Das Problematische an den Antreibern ist, dass sie an das Selbstwertgefühl gekoppelt sind („nur wenn ich... , bin ich okay“) und dass sie masslos sind (es ist nie genug). So verhindern sie oft eine situationsgerechte Problemlösung, führen zu zusätzlichem Stress und übernehmen teilweise oder ganz die Regie im eigenen Verhalten.

### Ansatzpunkte zur Reduktion des Antreiberverhaltens:

- Kennen und anerkennen der Antreiber (Bewusstheit).
- Wahrnehmen, in welchen Situationen sie mein Verhalten beeinflussen.
- Das ‚Preisschild‘ erkennen: erkennen, dass mir die Antreiber nicht gut tun, und dass sie gutes Verhalten erschweren.
- Persönliche praktische Strategien und Verhaltensalternativen entwickeln.
- Erlaubnisse; Entwickeln positiver Glaubenssätze.
- Fokus / Entschiedenheit: „Das möchte ich verändern“.
- Zeit: Veränderung braucht Zeit.
- Neue, positive Erfahrungen machen durch verändertes Verhalten.
- Humor: über sich selber schmunzeln können, dass man wieder ‚drin‘ ist.

Quelle: Bernhard Schibalski

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet zu einem hohen Masse, Bewusstheit über das persönliche Skript zu erlangen. Damit wird die Autonomie und Handlungsfreiheit erhöht.

Die fünf Antreiber sind im Anhang detailliert beschrieben. Ebenso die dazugehörenden Erlaubnisse. Im Anhang finden Sie auch weitere Ausführungen zum Skript.

### Quelle:

Gührs, Manfred und Nowak, Claus: Das konstruktive Gespräch; 2014  
Rüttinger, Rolf: Transaktionsanalyse; 2005  
Schlegel, Leonhard: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse; 2002  
Stewart, Ian; Joines Vann: Die Transaktionsanalyse; 1997