

Transaktionsanalyse

Übung 2: Analyse von Ich-Zuständen durch Selbstreflexion

Zielsetzung: Wissen vertiefen, Selbstreflexion und Verhaltensanalyse

Aufgabe 1: Überlegen Sie, in welchen Situationen bei der Sporttherapie Sie im Eltern-Ich-Zustand (EL), im Erwachsenen-Ich-Zustand (ER) und im Kindheits-Ich-Zustand (K) waren. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Was haben Sie ihnen innerlich gesagt? Über Sie selbst? Über die anderen und die Welt? Was haben Sie gefühlt? Wie haben Sie sich verhalten?

EL-Ich: _____

ER-Ich: _____

K-Ich: _____

Aufgabe 2: Erinnern Sie sich, wann Teilnehmende im EL, ER und K waren. Wie haben sich diese Personen verhalten? Wie haben sie gesprochen?

EL-Ich: _____

ER-Ich: _____

K-Ich: _____

Aufgabe 3: Achten Sie während der nächsten Sporttherapie-Einheit darauf, das Erwachsenen-ICH Ihres bzw. Ihrer TeilnehmerIn durch einen wertfreien, informierenden Sprachstil anzusprechen und zu fördern. Nehmen Sie sich anschließend kurz Zeit, um die Stunde noch einmal mithilfe der folgenden Reflexionsfragen zu analysieren:

Welche Wirkung hat dies auf Ihre Teilnehmenden? Welche Schwierigkeiten gibt es? Wann fallen Sie u.U. schnell aus Ihrer Rolle?

Was nehmen Sie aus dieser Übung mit?

Hinweis: Alle Ich-Zustände sind sinnvoll und notwendig und bilden zusammen die Gesamtheit der Person. Eine ideale autonome Persönlichkeit könnte ihre psychische Energie je nach den Gegebenheiten flexibel von dem einen Ich-Zustand in den anderen fließen lassen, um ein Problem zu lösen oder ein Bedürfnis zu befriedigen. Dies gelingt uns aber nicht immer. Denn in unserer Anpassungsfähigkeit und -notwendigkeit haben wir als Kinder gelernt, bevorzugt jene Verhaltensmuster zu entwickeln und jene Haltungen zu aktivieren, auf die die Menschen in unserer Umwelt mit positiver oder negativer Beachtung, Liebe, Fürsorge oder Schutz reagierten oder durch die wir uns selber schützen konnten. Als Erwachsene aktivieren wir dann in Situationen, die wir als belastend empfinden, in denen wir müde und erschöpft sind oder einfach Zuwendung brauchen, leicht die Inhalte jener Ich-Zustände, mit denen wir früher die Zuwendung anderer Menschen erreichten. Auf diese Weise laden wir andere Menschen dazu ein, sich uns gegenüber gerade so zu verhalten, wie wir unsere Mitmenschen als Kinder erlebt haben. Dabei schränken wir zwar unseren Handlungsspielraum ein, erleben uns jedoch in gewisser Weise als „sicher“.