

# Menschen verstehen, Beziehungen gestalten, Organisationen entwickeln



Mit Modellen und Kompetenzen aus der Transaktionsanalyse in Zeiten des Wandels, der Digitalisierung und in Krisen bestehen

## Autonomie, innere Antreiber und Corona-Stress

Ist es möglich mit einer Methode wie der Transaktionsanalyse, die humanistisch und psychoanalytisch geprägt ist, in heutigen Organisationen und Beziehungen unserer modernen Welt wirksam zu arbeiten?

Dies ist eine der Fragen, auf die Wilfried Bürger im Grundkurs „Methoden der Systemischen Transaktionsanalyse“ eine Antwort gibt.



Corona bringt für viele Menschen Unsicherheit und Stress mit sich. Neue Formen der Arbeit und Kommunikation, Distanz, die Sorge um Familie, Kinder und Zukunft bringen uns in ungewohnte, belastende Situationen.

Als Folge daraus verfallen wir oft unbewusst in Gewohnheitsmuster, die wir aus der Vergangenheit kennen, die aber in den allermeisten Fällen nicht weiterhelfen und uns eher unbefriedigende Erlebnisse bescheren.

Das Erklärungsmodell dazu aus der Transaktionsanalyse (TA) heißt Antreiber-Konzept.

Antreiber beruhen auf Verhaltensweisen, die uns als Kind von Autoritäten (Eltern, Lehrer, Pfarrer...) angeboten werden, um herausfordernde Lebenssituationen zu meistern, und die zu Anerkennung und Zuwendung führen. Diese unbewussten vermeintlichen Erfolgsmuster werden ins Erwachsenenleben übernommen. Wer aber seinen Antreibern unbewusst und gewohnheitsmäßig folgt, handelt nicht autonom.

Die TA kennt fünf Antreiber, die man auch als Arbeitsstile oder Leistungsblocker bezeichnen kann:

- Sei perfekt! (Mach' keine Fehler! Ich muss noch besser werden!)
- Sei stark! (Ich muss alleine zurecht kommen. Zeige keine Gefühle!)
- Streng dich an! (Ich muss es schaffen! Gib nicht auf!)
- Mach es allen recht! (Ich darf nicht Nein sagen. Sei liebenswürdig!)
- Beeil dich! (Mach' schnell, vergeude keine Zeit!)

In Stress und Notsituationen springt das erlernte Antreiberverhalten unbewusst immer wieder an, auch wenn es nicht zur Situation passt. Der Antreiber kennt kein Maß und wird nicht problemlösungs- sondern stressorientiert befolgt. Antreiber verschärfen das Problem durch Übertreibung also noch. Außerdem haben sie eine interaktive Wirkung: Das was ich von mir selbst verlange (z. B. „sei perfekt“) verlange ich auch von anderen. Antreiber erschweren durch ihre unrealistische Zielsetzung die Beziehungsgestaltung.

Das Antreibermodell ist insgesamt ein destruktives Modell. Trotzdem steht jeder Antreiber auch für eine Stärke. Aber Übertreibung droht auch hier.

## Menschen verstehen, Beziehungen gestalten, Organisationen entwickeln



Mit Modellen und Kompetenzen aus der Transaktions-  
analyse in Zeiten des Wandels, der Digitalisierung und in Krisen bestehen

Menschen mit dem Antreiber „Sei stark!“ zeichnen sich durch Kraft, Stärke und Unabhängigkeit aus. „Sei perfekt!“ steht für Gründlichkeit, Genauigkeit und gute Arbeitsergebnisse. Wer vom Arbeitsstil „Beeil dich!“ angetrieben ist, arbeitet zügig und verfügt über eine schnelle Auffassungsgabe. „Sei gefällig“ ist oft der Antreiber besonders feinfühler Menschen, die eine feine Antenne für die Befindlichkeiten anderer haben. Wer dem Antreiber „Streng dich an“ folgt, besitzt Ausdauer und Durchhaltevermögen.

Aber nur, wer sich seiner Stärken bewusst ist, kann diese in Stress und Krisenzeiten nutzen und gezielt einsetzen.

Es ist möglich, den inneren Antreibern die destruktive / hinderliche Kraft zu nehmen und sich von den biographisch angeeigneten Stressmustern zu befreien. Das ist allerdings ein Prozess, der voraussetzt, dass man sich zunächst dieser Muster bewusst wird, um sie zu auflösen. Ein realistischer Umgang mit den Antreibern führt zu zunehmender eigener Autonomie. Wie Methoden der Transaktionsanalyse hier helfen und unterstützen, erfahren Sie im nächsten Beitrag.