

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

Wilfried Bürger hat sich im ersten Teil seines Beitrages mit dem Antreiber-Modell aus der Transaktionsanalyse in Zeiten der Krise befasst. Im zweiten Teil erläutert er, wie Methoden der Transaktionsanalyse hier helfen und unterstützen.

Ich weiß, dass ich nichts weiß

Eine leichte Abwandlung des bekannten Zitates des Philosophen Sokrates. „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ ist eine Erkenntnis auf kognitiver Ebene. Diese Erkenntnis ändert noch nichts. Wenn ich mir jedoch darüber bewusst werde, dass ich etwas nicht weiß, liegt darin die Möglichkeit zur Verhaltensänderung.

Am Beispiel der inneren Antreiber ist im letzten Beitrag deutlich geworden, dass erfolgreiche Verhaltens- und Anpassungsmuster aus der Kindheit unbewusst ins Erwachsenenalter übernommen werden. Hier aber treffen sie auf andere Gegebenheiten und entfalten eine eher blockierende Wirkung. Wenn wir davon ausgehen, dass sich das Kind entscheidet, die angebotenen Antreiber zur Situations- und Lebensbewältigung als Lebensweisheit anzunehmen, dann liegt darin auch die Möglichkeit, dass das Kind (als Erwachsener) den Antreiber auch wieder auflösen kann. Durch Methoden der Selbsterfahrung beispielsweise.

Hier kommt die TA ins Spiel. Sie hilft, dass wir uns selbst und andere Menschen in ihrem Denken, Fühlen und Handeln verstehen können. Dieses Verständnis ist die Grundlage dafür, konstruktiv und lebensbejahend mit sich selbst umzugehen und Beziehungen zu gestalten. Die systemische TA bezieht auch noch das System mit ein, dem ich angehöre. Wie bringe ich mich mit meinen Stärken und Schwächen in einem System erfolgreich ein, so dass es mir dabei gut geht?

Ein Grundmodell der TA ist das der Ich-Zustände. Die Persönlichkeit eines Menschen wird damit erklärbar und verstehbar. Ich erkenne meine Stärken und akzeptiere meine Schwächen und Fehler. Dieses Ok-Sein gestehe ich auch anderen Menschen zu. Im Seminar erkennen Sie die Wirkung und Einflüsse unbewusster Themen, die wir mit uns herumtragen, auf unsere aktuelle Lebenssituation. Der Nutzen daraus: sich selbst kennenlernen, Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit erlangen und dies in funktionalen Beziehungen einbringen. Wer die eigenen, gesunden Grundüberzeugungen stabilisiert, macht ein Antreiberverhalten überflüssig.

In Bezug auf das Antreiberverhalten bietet die TA neben dem Prozess der Selbsterfahrung weitere Techniken an. Jedem Antreiber wird ein Erlauber gegenübergestellt, der entkräftend wirkt. Der Erlauber zum Antreiber „Sei stark“ heißt „Du darfst auch einmal schwach sein und Gefühle zeigen“, den Antreiber „Sei perfekt“ entkräften die Aussagen „Fehler sind ok.“ und „Es reichen auch mal 80% Leistung.“ Jemandem, der vom Arbeitsstil „Streng dich an“ angetrieben wird, hilft die Erlaubnis, die Dinge auch mal lockerer zu nehmen und zu erfahren, dass er damit trotzdem erfolgreich sein kann. Wer stets gefällig sein möchte, der sollte sich eine eigene Meinung zugestehen und lernen, auch auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Und wer dem Antreiber „Beil dich“ folgt, kann sich erlauben, sein Leben in seinem eigenen Tempo zu leben.

Das Modell der Erlauber setzt einen kognitiven Prozess der Erkenntnis voraus.

Menschen verstehen, Beziehungen gestalten, Organisationen entwickeln



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

Das rechtzeitige Erkennen einer potenziellen Stresssituation ermöglicht es, dem Antreiberverhalten entgegen zu wirken. Das Durchbrechen von Denkmustern erlaubt Selbstregulation und erhöht die Selbstkompetenz. Dies vermittelt der TA-Grundkurs auf unterschiedlichen Ebenen:

- sich selbst kennenlernen,
- Anwendung auf Teams und Gruppen und
- Anwendung auf Organisationen.

Hier bietet die Corona-Krise mit der ihr nachgesagten Entschleunigung sogar etwas Positives. Nutzen Sie die gewonnene Zeit, die im Homeoffice durch das Wegfallen von Arbeitswegen entsteht, doch einmal für eine Selbstreflexion. Denn: „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“

Wenn Sie mehr über sich selbst, die Gestaltung Ihrer Beziehungen und Ihre privaten und organisationalen Wirkungsmöglichkeiten lernen möchten, besuchen Sie den Grundkurs „Methoden der Systemischen Transaktionsanalyse“:

21-KTB1-KLN

Modul 1: 16.-18.06.2021

Modul 2: 24.-26.08.2021

Modul 3: 03.-05.11.2021

Modul 4: 12.-14.01.2022

Lehrtrainer: Wilfried Bürger

21-KTB1-FRA

Modul 1: 22.-24.09.2021

Modul 2: 10.-12.11.2021

Modul 3: 26.-28.01.2022

Modul 4: 02.-04.03.2022

Lehrtrainerin: Jutta Kreyenberg

<https://www.professio.de/campus/systemische-transaktionsanalyse/methoden-der-systemischen-transaktionsanalyse/>

Bei weiterführendem Interesse für Change-Management empfehlen wir das Seminar „Change 1“ mit Wilfried Bürger. Start: 29.06.2021.

<https://www.professio.de/campus/coaching/change-1/>