

Photoprotokoll des Workshops:

Positive Transaktionsanalyse - Skript oder nicht Skript, das ist hier die Frage

am 22.05.2016
Im Rahmen des 37. DGTA Kongresses,
20.-22.05.2016 in Hamburg



Übung:

- ↳ Zwei Teilnehmer_innen
- ↳ Rücken an Rücken
- ↳ langsam in die Knie gehen
- ↳ Ausgleich schaffen
- ↳ einen Moment aushalten

⋮
 ? Was von Deinem Skript erlebst Du gerade ? !

Willkommen
zum Workshop

Positive
Transaktionsanalyse
-Skript oder Nichtskript,
das ist hier die Frage

Klaus Sejkora
Henning Schülze

Übung:

- ↳ zwei Teilnehmer_innen
- ↳ Rücken an Rücken
- ↳ langsam in die Knie gehen
- ↳ Ausgleich schaffen
- ↳ einen Moment aushalten

⋮

Was von Deinem Skript erlebst Du gerade ?

Skript Definition nach Eric Berne

↳ Unbewusster Lebensplan, der in der Kindheit aufgestellt, von den Eltern verstärkt, durch spätere Ereignisse "gerechtfertigt" worden ist und in einer bewusst ausgewählten Alternative gipfelt.

Skript Definition nach Fanita English

Das Skript ist ein
Ordnungssystem für
unser Leben, eine bewusste
und vorbewusste Lebens-
planung.

Jedes Skript kann verändert
werden!

Skript Definition
nach M.&B. Goulding

Skript ist eine Sammlung
von Über-Lebensent-
scheidungen

DICTA - Definition "Skript"

Durch die Entwicklung
unseres Skripts schaffen wir
Lösungen für subjektiv un-
lösbare Konflikte zwischen
äußeren Anforderungen und
inneren (Grund-)Bedürfnissen

In diesen Lösungen liegt hohes
individuelles, kreatives und Kon-
struktives Potenzial

Ergo!

! In "Skriptfreiheit"
liegt Gar nichts! !

Sie würde bedeuten,
einen Großteil meiner
Vorerfahrungen auszura-
dieren ... und damit
meiner Persönlichkeit!
→ !

"Skriptgebäude"

Fünf Bauelemente:

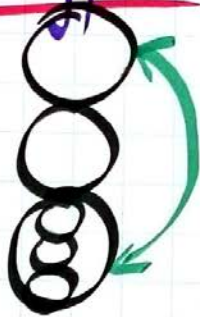
- Einschärfungen
- Gefühle & Ersatzgefühle
- Glaubenssätze
- Antriebe
- Übertragungen & Gummiband

Klammern zwischen den Bauelementen:

- ↪ Engpässe
- ↪ Abwehr

Klassische - vs. Positive TA I

Engpass: verinnerlichter Konflikt
zwischen äußerem An-
spruch und innerem
Bedürfnis. (Gouldings)



Überlebenskompromiss:

hochkreative Überlebens-
lösung in der Hoffnung,
irreigene Bedürfnisse be-
friedigen zu können.
(DICTA)

Klassische vs. Positive TA II

Abwehr: Negieren von Gefühlen, die durch das Nicht-wahrgenommen werden von inneren Bedürfnissen entstehen. (Tiefenpsychol. TA)

"Schutz vor überwältigenden Energien": Kindlich autonomer Akt, gespeist aus kindlicher Intuition. Ziel dabei ist, der Bindung (v.a. zur Mutter) aufrecht zu erhalten und zu festigen ⇒ "Akt der Liebe"
(DICTA)

Wenn wir erwachsen sind...

... ist unser Skript mit seinen
Verästelungen und Verflechtun-
gen ein geniales, hochkreatives
Kunstwerk, das sich förderlich
nutzen lässt!

Das Skript positiv nutzen I

- ① Erkennen
 - ② Annehmen
- meiner tatsächlichen Bedürfnisse

Bewusstheit!

Das Skript positiv nutzen II

- ① Schritt von meinem internalisierten Kompromiss hin zu meinem Konflikt in der Außenbeziehung.
- ② Positives Nutzen der (vorher überwältigenden) hohen Energien, indem ich das/mein Ersatzgefühl zum authentischen Gefühl verwenden.

Spontaneität!

Das Skript positiv nutzen II

Konflikt austragung mit dem Ziel,

Kompromiss oder Konsens zu finden.

Empathie für
das ICH & das DU

Intimität!