

Konflikttraining

Transaktionsanalyse:

nach Eric Berne

Ich bin nicht O.K – Du bist O.K.

Ich werte mich ab und den anderen auf. Wer diese Haltung einnimmt, traut sich in der Regel wenig zu, verhält sich fragend, vorsichtig, unsicher, zurückhaltend oder gehemmt.
schüchtern

Innere Grundhaltung geht von 4 Grundverhältnissen
↳ Kommunikation
Zielorientiert zu
sternen

Ich bin O.K. – Du bist nicht O.K.

Dies bedeutet, dass ich nicht an mir zweifle, sondern am anderen, ich gebe anderen die Schuld und fühle mich selbst stark und überlegen. Wer diese Grundeinstellung einnimmt, verhält sich nicht selten arrogant, überlegen, zupackend, selbstsicher, helfend oder überheblich. Der andere dagegen wird als unterlegen angesehen.

Ich bin nicht O.K. – Du bist nicht O.K.

Diese Grundposition spiegelt ein Misstrauen mit mir selbst und anderen wider. Weder sich selbst, noch anderen wird Wert zugesprochen. Wer diese Haltung einnimmt, fühlt sich oftmals verzweifelt und mutlos und verhält sich zurückgezogen, depressiv oder manchmal auch zynisch.

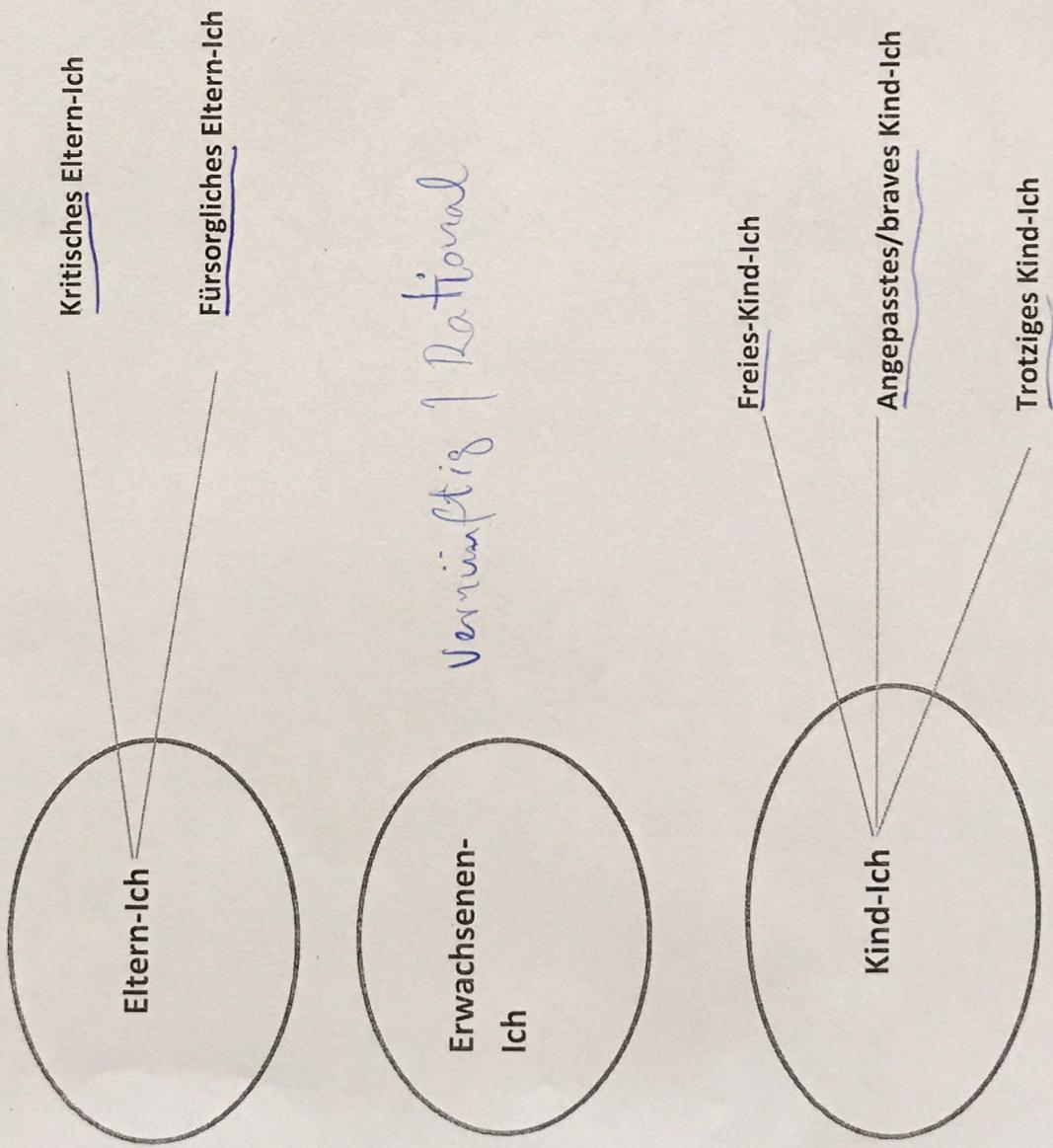
pessimistisch
gerne Wachen

Ich bin O.K – Du bist O.K

Das bedeutet, dass ich mich und den anderen akzeptiere. Wer diese Grundeinstellung einnimmt, geht meist gelassen mit Problemen um und setzt sich flexibel und konstruktiv mit seinen Mitmenschen auseinander. Dies ist natürlich die ideale Grundeinstellung. Sie einzunehmen ist bei Freunden oder angenehmen Kollegen nicht schwer. Schwieriger wird es, diese Grundposition beizubehalten, wenn es einen Konflikt gibt und ich etwa Kritik üben möchte. Dann geht es darum, deutliche Kritik an der Sache zu üben, aber die Person des anderen unangetastet zu lassen und weiterhin wertschätzend zu behandeln.

Auf der Sachebene // Keine Emotionen

Ich-Zustände



Konflikttraining

Kritisches Eltern-Ich

Im kritischen Eltern-Ich sind Gebote, Verbote, Normen, Regeln, Ethik, Kritik, aber auch sämtliche Vorurteile abgespeichert. Wenn wir uns im kritischen Eltern-Ich-Zustand befinden, werden wir ägerlich, moralisch, kritisch, abwertend oder sarkastisch. Wir haben wenig Verständnis für das Verhalten unserer Mitmenschen, sondern bewerten es streng und negativ – dieser strenge Blick kann sich auch auf das eigene Verhalten oder auf eigene Wünsche beziehen.

Fürsorgliches Eltern-Ich

Das fürsorgliche Eltern-Ich dagegen ist für menschliche Wärme, Ermutigung, Hilfsbereitschaft und Fürsorge verantwortlich. Wenn wir uns im fürsorglichen Eltern-Ich-Zustand befinden, übernehmen wir Verantwortung für andere, fühlen uns ein und versuchen, unserem Mitmenschen zu helfen. Das kann für den Kommunikationspartner angenehm sein, es kann ihm jedoch auch zu viel werden, wenn er sich „betütelt“ oder gar entmündigt fühlt.

Freies Kind-Ich

Im freien Kind-Ich finden wir das unbeeinflusste, natürliche Kind wieder. Dies ist dann der Fall, wenn wir spielen, faulenzen, uns spontan freuen oder ärgern, wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen, lachen, weinen uns nach unserem Guttücken richten und uns nicht um Recht oder Moral kümmern. Wir folgen unseren freien Impulsen.

 nach Laune

Angepasstes Kind-Ich

Im braven oder angepassten Kind-Ich befinden wir uns, wenn wir gehorchen, uns gut benehmen, uns anpassen, Anweisungen ausführen, die nicht wirklich nachvollziehbar finden, ein schlechtes Gewissen haben und uns besonders anstrengen, es anderen, z.B. dem Chef, recht zu machen. Im Wesentlichen orientiert sich dieser Ich-Zustand daran, was die anderen von uns erwarten.

Trotziges Kind-Ich

Das trotzige Kind-Ich ist ebenfalls von den Forderungen oder Wünschen anderer beeinflusst. Nur entspricht es nicht den Wünschen anderer, sondern denkt, fühlt oder tut genau das Gegenteil. Im Grunde genommen handelt es sich beim trotzigen Kind-Ich um den gleichen Ich-Zustand, wie beim braven Kind-Ich, jedoch mit umgekehrten Vorzeichen.

Eine – besonders in der Arbeitswelt häufig vorkommende Variante dieses ich-Zustandes ist der passiv-trotzige Kind-Ich-Zustand. Hier wird nicht laut schimpfend Anweisungen widersprochen, sondern der Erfolg der Zusammenarbeit blockiert, indem Anweisungen nicht ausgeführt oder die Verantwortung zur Erfüllung von Aufgaben und Zielen nicht übernommen wird, etwa indem etwas „vergessen“ wurde oder man „nicht dazu gekommen“ ist oder „andere Dinge wichtiger waren“.

Konflikttraining

Analyse von Ich-Zuständen

Aussage	Ich-Zustand
Der Kundenbetreuer sagt zum Kunden: „Warum rufen Sie denn jetzt erst an? Da hätten Sie sich doch auch mal früher melden können!“	Kritisches Eltern-Ich
Mitarbeiter zum Vorgesetzten, als er soeben eine neue Aufgabe erhält (gefissentlicher, unterwürfiger Ton): „Selbstverständlich, sehr gerne.“	Angepasstes Kind-Ich
Mitarbeiter zum Kollegen: „Mensch, die Neue sieht wirklich klasse aus, oder?“	Freies Kind-Ich
Erfahrener Mitarbeiter zum neuen Kollegen: „Versuche es ruhig, Du schaffst das schon! Ich kann es Dir aber gerne auch nochmal zeigen und wenn Du eine Frage hast, kannst Du mich jederzeit ansprechen.“	Fürsorgliches Eltern-Ich
Junger Mitarbeiter zum erfahrenen Kollegen: „Tut mir echt leid, dass ich das wieder falsch gemacht habe. Kommt nicht wieder vor.“	Angepasster Trotziger Kind-Ich
Der Chef zur Sekretärin: „Sie haben die Unterlagen also immer noch nicht fertig? Vielleicht sollten Sie mal weniger Schwätzchen am Telefon halten, dann würden Sie auch mit Ihrer Arbeit zurande kommen!“	Kritisches Eltern-Ich
Mitarbeiter geht fröhlich pfeifend über den Flur.	Freies - Kind - Ich
Chefin zur Mitarbeiterin: „Das macht nichts, dass Sie das noch nicht hingekriegt haben, Frau Muster. Das ist ja auch eine wirklich schwierige Aufgabe. Wie kann ich Sie noch unterstützen?“	Fürsorgliches Eltern-Ich
Mitarbeiter zum Chef (trotziger Ton): „Na, wenn Sie meinen, dann machen wir es eben so!“	Angepasster Kind - Ich Trotzige
Mitarbeiter zum Kollegen: „Der Chef kann mich mal! Ich werde den Teufel tun und diese Liste anfertigen. Da kann er lange drauf warten!“	Trotzige Kind - Ich

Konflikttraining

Aussage	Ich-Zustand
Mitarbeiter über einen Kollegen: „Der kann aber auch nie mal ordentliche Telefonnotizen machen. Das ist doch eine Katastrophe, wie der rumschmiert!“	Kritischer Eltern-Ich
Betriebsrat zum Mitarbeiter: „Das tut mir wirklich leid, dass Sie so viel Ärger hatten. Ich werde das jetzt für Sie regeln, machen Sie sich keine Sorgen.“	Fürsorglicher Eltern-Ich
BR-Mitglied in der BR-Sitzung: „Das finde ich eine klasse Idee. Mir fällt dazu auch noch etwas ein, und zwar....“	Erwachsenen-Ich
Abteilungsleiter zum Mitarbeiter (neutral, ohne Unterton): „Wieviel Zeit werden Sie für diese Aufgabe voraussichtlich benötigen?“	Erwachsenen - Ich
Teammitglied innerhalb einer Besprechungsrounde: „Ich erkenne im Moment verschiedene Aufgaben. Was halten Sie davon, wenn wir diese auflisten und gemeinsam festlegen, wer welche Aufgaben übernimmt?“	Erwachsenen - Ich
Arbeitgeber zum Betriebsratsvorsitzenden: „Naja, wenn der Betriebsrat sich schon mal zu Wort meldet, kann das ja nichts Gutes verheißen.“	Kritischer Eltern-Ich Trotziger Kind - Ich
Mitarbeiter sieht eine Kollegin von weitem auf dem Flur und winkt ihr zu.	Freies Kind - Ich
Chefin zur Mitarbeiterin: „Ui, Sie sitzen ja immer noch hier! Habe ich mich da etwa vertan und die Bearbeitungszeit falsch eingeschätzt?“	Fürsorgliches Eltern - Ich
Mitarbeiter zum Chef: „Paragraph 1: Der Chef hat immer Recht! Paragraph 2: Hat der Chef mal nicht Recht, tritt automatisch Paragraph 1 in Kraft!“	Trotziger Kind - Ich & Freies
Mitarbeiter zum Kollegen: „Der Chef wird schon sehen, was er davon hat, dem werde ich's zeigen!“	Trotziger Kind - Ich
Mitarbeiterin zur Kollegin: „Oh je, jetzt habe ich das schon wieder vergessen, Dir mitzuteilen. Ich bin wirklich so schusslig und es tut mir sehr leid. Ich verspreche Dir hoch und heilig, dass ich in Zukunft besser aufpassen und Dich rechtzeitig informieren werde.“	Angepasstes Kind - Ich