

W

Leb
oo

oo¹
0

Deutsche Übersetzung von Stefan Mitzlaff



Junfermann Verlag ° Paderborn
2005

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort des Herausgebers zur deutschen Ausgabe	11
Vorwort und Dank	13
0 Einführung	15
0.1 <i>Die Grundannahmen der Transaktionsanalyse.</i>	15
0.1.1 <i>Die Menschen sind O.K.</i>	16
0.1.2 <i>Gesprächsstil und Kontrakt mit den Patienten.</i>	18
0.1.3 <i>Heilbarkeit.</i>	20
0.2 <i>Ich bin o. k., du bist o. k.: Transaktionsanalyse als ge- winnrächtiger Konsumartikel.</i>	21
0.3 <i>Eric Berne.</i>	24
0.4 <i>Skripts.</i>	27
0.5 <i>Das Skript von Eric Berne.</i>	28
0.6 <i>Skriptanalyse.</i>	34
0.7 <i>Die Bedeutung der Skriptanalyse für die psychiatrische Arbeit.</i>	35

Teil I

Die **Theorie der Transaktionsanalyse**

1 Strukturanalyse und Transaktionsanalyse	41
1.1 <i>Strukturanalyse.</i>	41
1.1.1 <i>Das Kindheits-Ich.</i>	42
1.1.2 <i>Das Erwachsenen-Ich.</i>	43
1.1.3 <i>Das Eltern-Ich.</i>	44
1.1.4 <i>Die Stimme im Kopf.</i>	44
1.1.5 <i>Ausschluß von Ich-Zuständen und verwischte Grenzen ..</i>	46
1.2 <i>Transaktionsanalyse (TA).</i>	48
1.3 <i>Spiele und Spielgewinne.</i>	50
1.3.1 <i>Reiz-Hunger.</i>	51
1.3.2 <i>Struktur-Hunger.</i>	52
1.3.3 <i>Hunger nach einem Standpunkt.</i>	53

1.3.4	<i>Intensitätsgrade und Rollen der Mitspieler.</i>	56
2	Strukturanalyse zweiter Ordnung	59
2.1	<u>Egogramme.</u>	64

Teil II
Skriptanalyse

3	Wiedersehen mit Ödipus	69
4	Die mißliche Grundsituation des Kindes	73
4.1	<i>Hexen, Menschenfresser und Verwünschungen.</i>	73
4.2	<i>Einschärfungen (Gebote).</i>	78
4.3	<i>Zuschreibungen (attributions)</i>	79
4.4	<i>Hexenzauber</i>	82
4.5	<i>Gute Magie.</i>	83
4.6	<i>Böse Magie</i>	84
5	<u>Entscheidungen</u>	89
5.1	<i>Der Zeitpunkt der Entscheidung.</i>	89
5.2	<i>Die Art der Entscheidung.</i>	91
5.3	<i>Frösche, Prinzessinnen und Prinzen.</i>	93
6	<u>Die Transaktionsanalyse von Skripts</u>	97
6.1	<i>Lebensskript: Die drei Grundformen.</i>	98
6.1.1	<i>Depression oder das Skript „Keine Liebe“.</i>	98
6.1.2	<i>Irre sein oder das „Wahn-Skript“.</i>	99
6.1.3	<i>Drogenabhängigkeit oder das Skript „Keine Freude“.</i>	99
6.2	<i>Die Diagnose in der Transaktionsanalyse.</i>	101
6.3	<i>Einschärfungen und Zuschreibungen (injunctions and attributions).</i>	106
6.4	<u>Das Gegenskript</u>	109
6.5	<i>Die Entscheidung für ein Skript?</i>	113
6.6	<i>Der somatische Anteil</i>	115
7	<u>Tragische und banale Skripts</u>	119
7.1	<i>Checkliste zur Diagnose von Skripts</i>	123
7.2	<i>Haben alle Menschen ein Skript?</i>	126
8	<u>Grundübung 1: Liebesverlust</u>	129
8.1	<i>Das Märchen von den Kuscheltüchern.</i>	131

8.2	Ökonomie der Streicheleinheiten-'.1.	134
8.3	Streicheleinheiten: Die Austauschregeln	139
9	Grundübung:2: Verlust des Verstandes	143
9.1	Bewußtsein und Erkenntnis.	143
9.2	DieLeugnung.	145
9.3	Leugnung der Intuition >.	148
9.4	Leugnung der Emotionen.	149
9.5	Leugnung der Rationalität.	150
9.6	Des Kaisers (oder der Kaiserin) neue Kleider. •	154
9.7	DieLüge.	155
9.8	Wahnsinn.	159
9.9	Paranoia.	161
10	Grundübung 3: Verlust der Lust —	165
10.1	Einschärfungen und Zuschreibungen für ein „keineLust“-Skript.	169
11	Rettungsaktion: Das banale Skript „Hilflosigkeit“	173
11.1	Das Spiel „Rettungsaktion“	173
11.2	Hilflosigkeit. \	176
11.3	Das Dreieck „Rettungsaktion in der Kernfamilie“	178
11.4	Die drei Rollen.	179
11.4.1	Der „Retter“	179
11.4.2	Der „Ankläger“	180
11.4.3	Das „Opfer“	180
12	Konkurrenzstreben: Das banale Skript „Ungleichheit“	183
12.1	Individualismus	184
12.2	Konkurrenzstreben /	185
12.3	Knappheit. ;	186
12.4	Power Play (Nötigung). :	188

Teil III

Beziehungsformen

13	Geschlechtsrollenanteile bei der Skriptbildung von "Männern und Frauen (Hogie Wyckoff)	193
13.1	Strukturanalyse der Geschlechtsrolle „Mann“	194
13.2	Strukturanalyse der Geschlechtsrolle „Frau“	196
13.3	Geschlechtsrolle und Familie.	199

13"4	<i>Geschlechtsrollen und zwischenmenschliche Beziehungsformen</i>	200
13.5	<i>Die Heimtücke der Geschlechtsrollen</i>	202
13:6	<i>Zum kritisch-streitbaren Umgang mit Geschlechtsrollen</i> .	204
14	<i>Die banalen Skripts der Frau (Hogie Wyckoff)</i>	205
14.1	<i>Mutter ist die Beste (oder: die Frau, das Rückgrat der Familie)</i>	205
14.2	<i>Die synthetische „Plastikfrau“</i>	208
14.3	<i>Die Frau im Hintergrund</i>	210
14.4	<i>Ich armes kleines Ding</i>	212
14.5.	<i>Bild-Schönheit</i>	214
14.6	<i>Krankenschwester</i>	216
14.7	<i>Die Fettleibige</i>	218
14.8	<i>Die Lehrerin</i>	220
14.9	<i>Die subversive Hexe</i>	222
14.10	<i>Einzelkämpf'erin</i>	224
14.11.	<i>Die Self-Made.Erau</i>	226
15	<i>Banale Skripts des Mannes</i>	227
15.1	<i>Der „Allmächtige Vater“</i>	227
15.2	<i>Der Mann im Vordergrund</i>	229
15.3	<i>Playboy</i>	230
15.4	<i>Muskel-Max</i>	232
15.5	<i>Der Intellektuelle</i>	233
15.6	<i>Der Frauenhasser</i>	234
16	<i>Skripts und Beziehungsformen</i>	237
16.1	<i>Tragische und banale Beziehungsformen</i>	237
16.2	<i>Die drei Feinde der Liebe</i>	239
16:2.1	<i>Sexismus</i>	239
16.2.2	<i>Das Rettungsspiel in zwischenmenschlichen Beziehungen</i>	240
17	<i>Power Play (Nötigung)</i>	243
17.1	<i>Power (Macht)</i>	243
17.2	<i>PowerPlay</i>	246
17.2.1	<i>Power Play von oben nach unten</i>	247
17.2.2	<i>Power Play von unten nach oben</i>	250
17.3	<i>Entscheidungsschlacht</i>	252
17.4	<i>Analyse des Power Play</i>	254

Teil IV
Therapie

18	Mythen in der Therapie	259
18.1	<i>Einführung.</i>	259
18.2	<i>Der Mythos von der Zweckmäßigkeit der Einzeltherapie</i>	260
18.3	<i>Der Mythos von der Nutzlosigkeit des Alltagswissens</i>	262
18.4	<i>Über den Mythos der Geisteskrankheit und die Bedeutung der naturwissenschaftlichen Medizin für die Therapie.</i>	265
19	Wie sich das Rettungsspiel vermeiden lässt	267
19.1	<i>Das Dreieck „Rettungsaktion“ in der Therapie</i>	268
19.2	<i>Anleitung zur Vermeidung des Spiels „Rettungsaktion“</i> ..	269
20	Der Kontrakt	275
20.1	<i>Gegenseitige Übereinkunft.</i>	275
20.2	<i>Leistung und Gegenleistung.</i>	280
20.3	<i>Geschäftsfähigkeit.</i>	281
20.4	<i>Vertragsgegenstand und geltende Gesetze.</i>	282
21	Strategien der Skriptanalyse.....	283
21.1	<i>Die Ebene „Arbeit“.</i>	283
21.2	<i>Spielen statt arbeiten.</i>	286
21.3	<i>Antithese oder Befehl.</i>	287
21.4	<i>Angriff.</i>	288
21.5	<i>Die Ebene „Lust“.</i>	289
21.6	<i>Die Galgen-Transaktion</i>	289
21.7	<i>Die Ebene „Erlaubnis“ (Permission)</i>	291
21.8	<i>Die Ebene „Geleitschutz“.</i>	294
21.9	<i>Die Ebene „Gegengewicht“ (potency).</i>	297
21.10	<i>Negative Gefühle äußern.</i>	301
22	Die Therapie der drei grundlegenden Skripts: Die Therapie der Depression.....	305
22.1	<i>Überwindung der Ökonomie der Streicheleinheiten.</i>	306
22.2	<i>Streicheleinheiten: Versorgung im Alltag.</i>	311
22.3	<i>Übungen.</i>	312
23	Die Therapie des Wahnsinns.	317
23.1	<i>Die Abklärung.</i>	317
23.2	<i>Leugnung mit Power Play.</i>	319

23.3	<i>Abklärung und Paranoia</i>	320
24	Die Therapie der Lustlosigkeit	325
24.1	<i>Atmung</i>	327
24.2	<i>Zentrierung</i>	328

Teil V

Das gute Leben

25	Kooperation	333
25.1	<i>Regeln der Kooperation</i>	333
25.2	<i>Kooperations-Krisen</i>	339
25.3	<i>Die Gruppengröße: Zwei, drei oder mehr</i>	340
26	Autonomie als Erziehungsziel	343
26.1	<i>Zehn Regeln für die Erziehung zur Autonomie</i>	349
27	Die Befreiung von Mann und Frau	351
27.1	<i>Unterdrückung durch geschlechtsspezifische Rollenmuster</i>	354
27.2	<i>Eine Vertrauensübung für Männer</i>	356
27.3	<i>Die großen Plagen des Mannes: Verantwortungsbewußtsein und Schuldgefühle</i>	357
27.4	<i>Lebensstile in emanzipierten Beziehungen</i>	361
28	.. Und wenn die Zeit der Skripts vorüber ist?	363
	Stichwortregister	365
	Autorenregister	369
	Literatur	370