

Psychologische Spiele verlassen

(diverse Quellen, nach Stewart/Joines)

Diese Zusammenstellung von Handlungsoptionen setzt die Kenntnis der Theorie «Psychologische Spiel» nach E. Berne voraus.

Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen, wenn Sie Psychologischen Spiele beenden oder verlassen wollen (nicht abschliessend):

Grundsätzlich:

- Wertschätzende Haltung einnehmen (Selbst- und Fremdwertschätzung)
«Ich bin o.k. / Du bist o.k.»
- Ursache, Auslöser erkennen
- Bewusstwerden der Spiele, erkennen und ablehnen von Spiel-Einladungen
- Benennen des Spielsⁱ (um was geht es wirklich?)
- Unerwartete Antworten geben, auch mal mit Humor reagieren
- Fragen stellen. Unter Umständen offene Fragen in geschlossene Fragen umformulieren, die mit «Ja» oder «Nein» beantwortet werden können
- Tatsächliches Bedürfnis benennen, ausdrücken was ich will
- Klare und realistische Forderungen stellen

Ausstieg aus der Opfer-Rolle:

- Treffen Sie Entscheidungen statt zu klagen
- Handeln Sie statt zu diskutieren
- Überlegen Sie sich, wer Ihr Leben bestimmt. Wollen Sie das zulassen?

Ausstieg aus der Retter-Rolle:

- Nur helfen, wenn Hilfe gefragt und angebracht ist
- Dem Andern etwas zutrauen
- Eigene Bedürfnisse entdecken

Ausstieg aus der Verfolger-Rolle:

- Feedback geben anstelle von Kritik
- Feedbackregeln einhalten
- Lernen «Fehler» zu tolerieren
- Eigene Bedürfnisse entdecken

Im Notfall:

- Spiel unterbrechen: «Stopp!, so kommen wir nicht weiter!»
- Die Situation (Spielszene) verlassen

Quelle und weiterführende Literatur: Stewart/Joines, «Die Transaktionsanalyse», Herder Verlag

ⁱ Eric Berne hat dazu ein Buch verfasst mit dem Titel «Spiele der Erwachsenen»