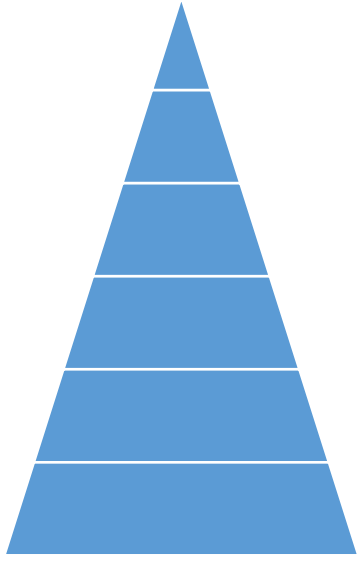
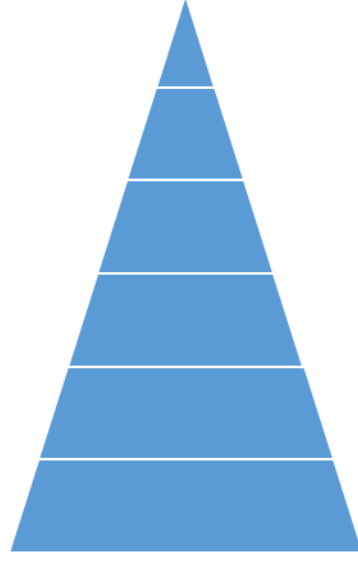


# Strukturierung der Zeit

(Modell der Transaktionsanalyse nach E. Berne)

Intensität der erlebten Zuwendung <sup>i</sup>	Art und Weise der Zeitstrukturierung	Risiko, verletzt, gekränkt, zurückgewiesen zu werden
	<p>Rückzug</p> <p>Ritual</p> <p>Zeitvertreib</p> <p>Aktivität</p> <p>Psychologische Spiele</p> <p>Intimität</p>	

Rückzug	keine Interaktion mit anderen Menschen, einzige Quelle der Zuwendung ist die Selbstzuwendung (Self-Strokeing). grösster möglicher Schutz vor Verletzung
Ritual	geringe Intensität von Zuwendung im Rahmen klarer definierter und bekannter Regeln mit geringem Risiko, verletzt zu werden. Beispiel: Begrüssungs-Ritual
Zeitvertreib	Unstrukturierte, nicht zielgerichtete Interaktion oder Unterhaltung, die meist oberflächlich bleibt und sich auf etwas Äusseres bezieht. Typisch: Party-Gespräche.
Aktivitäten	Sinnhafte und meist zielgerichtete Tätigkeiten. Spontane und unerwartete Zuwendungen werden möglich. Beispiele: Hobby, Arbeit.
Psychologische Spiele <sup>ii</sup>	Intensive Interaktion jedoch immer mit verdeckten Interessen und Zielen. Starke Quelle der Zuwendung bei gleichzeitig hohem Risiko verletzt zu werden. Spiele sind per Definition niemals konstruktiv.
Intimität	Höchstmöglicher Grad der Zuwendung in der Form einer offenen, aufrichtigen, uneigennütigen und spielfreien Begegnung oder Beziehung aus einer Grundhaltung «Ich bin o.k. / Du bist o.k.».

<sup>i</sup> In der TA wird hier der Begriff «Stroke» verwendet. Genau genommen bezeichnet dieser Begriff eine Einheit von Aufmerksamkeit.

<sup>ii</sup> Siehe: Drama-Dreieck nach Stephen Karpman,

Siehe auch: Berne Eric, «Spiele der Erwachsenen», Verlag: Rowohlt Taschenbuch, 23. Auflage 2002, ISBN 978-3-499-61350-0