TA-Übersicht
15.07.2018 - Rev.15

Spiele
- das Drama-Dreieck
  - Drama
    - Helfer
    - Opfer
    - Täter
  - Lösung-Ansatz
    - Grundsatz: Ich bleibe bei mir, indem ich ...
    - "NUR" empathisch zuhöre
    - die Verantwortung für mein Leben übernehme
    - ICH-Botschaften übermittle
- Unterzweig: Sammlung

Allgemeines
- Lebensphasen
  - erstes Lebenjahr: Urvertrauen entwickeln oder Urmisstrauen
  - 6 - 18 Monate: Forscherdrang oder Ängstlichkeit
  - 2 -3 Jahre: Autonomie entwickeln oder Scham und Zweifel erleben
  - 3 - 6 Jahre: Initiative und Eigenantrieb entwickeln oder Schuldgefühle bezüglich des eigenen Wollens
  - 7 - 11/12 Jahre: das Schulkind: Werksinn und Lerneifer oder Minderwertigkeitsgefühl
  - Pubertät: Identitätsfindung oder Identitätsdiffusion
- das Ziel: Skriptfrei zu leben

ICH-Zustände
- Eltern-Ich
  - kritisches EL
  - führsorgliches EL
  - Freud: Über-ich
- Erwachsenen-Ich
  - Rational im Hier und Jetzt leben
  - Freud: Ich
- Kindheits-Ich
  - angepasstes KI
  - rebellisches KI
  - freies KI
  - Freud: ES
- Physis oder Seele: Jenseits der Ich-Zustände soll es die Kraft geben, die die Menschen antreibt, sich zu entwickeln, Fortschritte zu machen und aus Fehlern zu lernen

Existenzielle Grund-Position in den ersten Jahren
- ICH bin OK und Du bist OK
- Ich bin nicht OK und Du bist OK
- Ich bin OK und Du bist nicht OK
- Ich bin nicht OK und Du bist auch nicht OK

6 Antreiber
- Sei perfekt ! — Du bist gut genug wie Du bist !
- Sei anderen zu Gefallen ! — Sei Dir selbst zu Gefallen !
- Sei stark ! — Sei offen und drück Deine Wünsche aus !
- Streng Dich an ! — Tu's !
- Beeil Dich ! — Nimm Dir Zeit !
- Sei vorsichtig ! — Lass Dich ein !

12 Bann-Botschaften
- Sei nicht ! (existiere nicht !)
  - Ich bin !
  - Du bist !
- Sei nicht Du selbst !
  - Ich bin mich !
  - Sei Du Dich !
- Sei kein Kind !
  - Ich darf ein Kind sein !
  - Du darst ein Kind sein !
- Werde nicht erwachsen !
  - Ich bin erwachsen !
  - Du bist erwachsen !
- Schaff's nicht !
  - Ich schaffe es !
  - Du schaffst es !
- Lass das ! (Tu's nicht, tu überhaupt nichts !)
  - Ich tue was ich für richtig halte !
  - Tu was Du für richtig hälst !
- Sei nicht wichtig !
  - Ich bin wichtig !
  - Du bist wichtig !
- Sei nicht zugehörig !
  - Ich gehöre dazu !
  - Du gehörst dazu !
- Sei nicht nahe !
  - Ich darf nahe sein !
  - Du darfst nahe sein !
- Sei nicht gesund ! (Sei nicht normal !)
  - Ich bin gesund ! Ich bin normal !
  - Du bist gesund ! Du bist normal !
- Denk nicht !
  - Ich denke !
  - Du denkst !
- Fühl nicht !
  - Ich fühle !
  - Du fühlst !

Skripts
- das Lebens-Skript
  - Analyse mit 3-4 Geschichten
    - Geprägt durch die ersten Jahre des Lebens (ohne Sprache), wiederholen wir ununterbrochen und unbewusst das gleiche Grund-Muster - ohne es zu erkennen.
    - 1. Märchen oder Geschichte auswählen und aufschreiben, das sie aus der Kindheit erinnern.
    - 2. Geschichte schriftlich zusammenfassen aus einem Buch, Roman, Film oder Musical etc. das sie beschäftigt oder fasziniert hat in der Pubertät.
    - 3. eine Geschichte, Buch, Film, etc. aus den letzten zwei Jahren - aber nicht in den letzen paar Wochen.
  - der Lebens-Sinn, nach Almut Schmale-Riedel S.139
    - Angesichts der Zukunft des Lebens auf unserem Planeten ist es immer wieder eine Herausforderung, zwischen individuellem Glück und Engagement für die gemeinsame Welt seine eigene Balance zu finden.
    - Eine Integration der Skiptauflösung und der Transformation ist für mich dann geglückt, wenn wir unserer Lebensfreude Raum geben, sie mehren und mit anderen teilen, ohne uns vor dem Leid in der Welt zu verschliessen.
  - Muster
    - Ich bin nicht so wichtig
    - So, wie ich bin, bin ich nicht OK
    - Ich glaub, ich bin zu blöd
    - Ich darf nicht zu erfolgreich sein
    - Freude und Glück gibt es für mich nicht
    - Besser nicht so viel fühlen
    - Liebe und Nähe gibt es nicht für mich
    - Nähe ist bedrohlich
    - Eigentlich hätte es mich nicht geben sollen
    - Ich bin böse, aber das darf keiner merken
    - Ich bin schuld
    - Ich muss stark sein und mich kümmern
    - Keiner darf merken, was hier eigentlich los ist
    - Trans-generationale Skriptmuster und Episkript: Lebenspläne entstehen nicht nur aufgrund der jeweiligen Eltern-Kind-Beziehung, sondern können ebenso als familiäre oder kulturelle Muster weitergegeben werden.
- 6 Prozesse --> Motto
  - Bis
    - Ich darf keinen Spass habe, BIS ich meine Arbeit fertig habe
    - Aussteigen: gönn Dir Spass, selbst wenn Du noch nicht fertig bist
  - Nachdem
    - Zwar kann ich heute Spass haben, aber morgen werde ich dafür zahlen müssen
    - Aussteigen
  - Niemals
    - Ich kann NIEMALS bekommen, was ich am meisten wünsche
    - Aussteigen
  - Immer
    - Warum muss das ausgerechnet IMMER mir passieren?
    - Aussteigen
    - Typ1: Situation verlassen, Muster wiederholen
    - Typ2: Situation bleiben, Muster ignorieren
  - Beinahe
    - Typ1
      - Diesmal hätte ich es BEINAHE geschafft
      - Scheitern
      - Aussteigen: was Du anfasst, auch zu Ende führen
    - Typ2
      - Ziel erreichen aber immer weiter machen, --> neues Ziel suchen
      - Aussteigen: wohltuende Geste, die Anerkennung sofort annehmen und aushalten
  - mit offenem Ende
    - Sobald ich einen gewissen Zeitpunkt überschritten habe, weiss ich nicht, was ich dann mit mir anstellen soll
    - Aussteigen: nimm Dir die Freiheit, das Ende bewusst so zu gestalten wie es Dir dient
  - Kombinationen
    - meist beherrscht uns ein Muster oder ist primär steuernd
    - Immer Typ2 + Bis: ich kann keine Ruhe finden, bis ich ganz oben bin und ganz oben komme ich eigentlich nie an, weil ich immer irgendwo einen Gipfel finde, der noch höher ist
    - Bis + Niemals: Ich kann niemals Spass erleben, solange ich nicht mit meiner Arbeit fertig bin, aber ich werde ja nie mit der Arbeit fertig, deshalb kann ich auch nie wirklich Spass haben
    - Nachdem + Beinahe Typ1
    - Immer + Niemals