

Psycho-Logik der Beziehung

Gesunde Beziehungen führen oder: Wo ist hier der Ausgang aus dem Drama-Dreieck?

Wir Menschen sind Beziehungswesen.

Unsere erste Beziehung im Leben ist im wahrsten Sinn des Wortes überlebens-wichtig. Schon als Kinder bilden wir uns eine Meinung über unsere Rolle in Beziehungen und richten unsere Interaktionen danach aus; auch noch viel später, wenn wir nicht mehr klein und abhängig sind. Unsere sozialen Verbindungen aber - im privaten wie im beruflichen Bereich - gestalten wir zum Teil noch immer nach altem Muster. Das zeigt sich beispielsweise bei Konflikten, die sich regelmäßig wiederholen und bei denen wir schon am Anfang wissen, wie das Ende aussieht. Innerlich denken wir uns „Fängt das schon wieder an?“ und letztendlich fühlen sich alle Beteiligten unwohl. In diesem Fall können wir davon ausgehen, dass eine alte Kindheitsstrategie angewandt wurde und ein psychologisches Spiel im Dramen-Dreieck stattgefunden hat.

Transaktionsanalytische Modelle ermöglichen das Erkennen dieser Prozesse, den Ausstieg aus dem Drama und den Einstieg in gesunde, erwachsene Beziehungen.

Inhalte

- Wie erkenne ich ein psychologisches Spiel im Drama-Dreieck?
- Welche Rollen werden im Drama-Dreieck besetzt und warum?
- Wann bin ich gefährdet in ein Spiel einzusteigen?
- Wie finde ich den Ausgang aus dem Drama?
- Wie kann ich gesunde Beziehungen führen?

Ziele

- Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse anwenden
- Zuwendungsmuster und Bedürfnisse in Beziehungen erkennen
- Spiele-Modell zur Analyse und Weiterentwicklung nutzen
- Gesunde statt dramatische Beziehungen führen

Seminardauer

2 Tage

Seminarleitung

Dr. Gerda Peschel

Psychologin, Psychotherapeutin, international geprüfte Transaktionsanalytikerin
Lehrtherapeutin am Wiener Institut für Transaktionsanalyse - WITA
Supervisorin und Coach - ÖVS