



***„Selbstfürsorge mit TA-Konzepten“***  
***- Wie man es sich besser gehen lassen kann -***

TA – Abendseminare München

Christoph Seidenfus TSTA-O  
München, Juli 2019



## 1. Die aktuelle Stressoren-Hitliste

- Leistungsdruck und Termindruck
- Multitasking
- Konflikte in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Familie
- Doppelbelastung durch Beruf und Familie
- Schwere Krankheit oder Tod in der Familie
- Dauererreichbarkeit durch die Digitalisierung
- Ungesunde Ernährung
- Bewegungsmangel
- Kaum oder gar keine Erholung
- Überzogene Anspruchshaltung gegenüber sich selbst
- Unzufriedenheit, Sorgen und Zukunftsängste...



Quelle: [www.netdokter.de](http://www.netdokter.de)



## 2. Und wie steht es um die Selbstfürsorge?

*Selbstfürsorge – was ist das?*

*Und wie geht das?*

*Und wer ist dafür verantwortlich, dass es mir gut geht?*

*Und warum nicht die anderen – warum immer nur ich?*

*Das geht nicht weil...*

*Das kann ich nicht...*

*Dann müsste ich ja...*

*Ehrlich? Das geht?*

*Glaube ich nicht...*





### 3. Zwischendrin eine kleine erste Gedankenübung

**Füllen Sie bitte das 1. Arbeitsblatt aus, wenden Sie sich demjenigen, der neben Ihnen sitzt zu und reden Sie mal darüber,**

- ***wie leicht oder schwer es Ihnen gefallen ist, sich die beiden Fragen zu beantworten,***
- ***was Ihnen dabei durch Bauch und Kopf geht und***
- ***was das mit „Selbstfürsorge“ zu tun haben könnte.***



#### 4. Wie sieht das die Transaktionsanalyse (TA)?

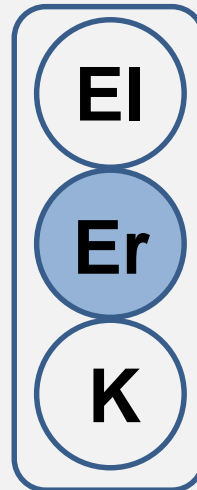


e  
e



## 4.1 TA-Konzepte: Kontakt und das Gegenteil davon – die Symbiose

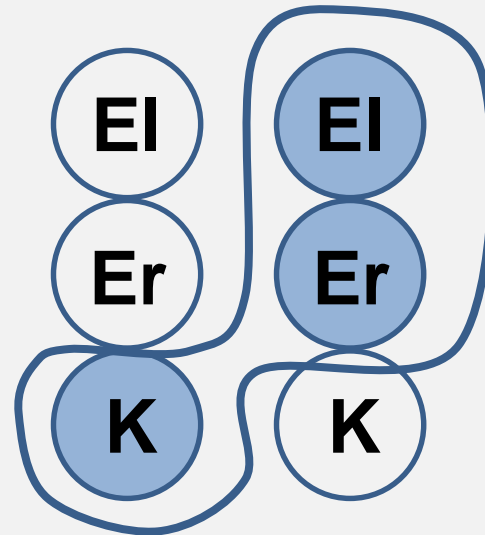
In gutem Kontakt sein heißt, die einzelnen Teile seiner Persönlichkeit wahrzunehmen, die dahinterliegenden Bedürfnisse zu erkennen und für sich selbst gut ausbalancieren zu können. Normalerweise sind wir dann gut in der Lage, das Leben und seine Herausforderungen mit dem erwachsenen Teil unserer Persönlichkeit wahrzunehmen, zu reflektieren und zu bewältigen. Gegebenenfalls nutzen wir dazu alle anderen Teile unserer Persönlichkeit als Ressource.





## 4.1 TA-Konzepte: Kontakt und das Gegenteil davon – die Symbiose

Bei einer Symbiose dagegen übernehme ich keine Verantwortung für mich selbst, sondern delegiere diese auf andere: „Sollen die doch mein Leben für mich in den Griff kriegen. Und wenn’s nicht klappt sind die auch schuld...“. Nix ist’s mit gutem Kontakt...





## 4.2 TA Konzepte - Antreiberverhalten

Sei *immer* perfekt!

Sei *immer* stark!

Beeil Dich *immer*! Mach *immer* schnell!

Streng Dich *immer* an!

Mach's anderen *immer* recht!

- Vollkommenheit
- Gründlichkeit
- Perfektion
- Härte
- Haltung bewahren
- keine fremde Hilfe
- Dynamik
- Hektik
- Arbeiten (nur) unter Zeitdruck
- Pflichtbewusstsein
- Fleiß
- „Im Schweiß Deines Angesichts“
- Verantwortungsübernahme (für andere)
- Aufopferung für andere
- Selbstlosigkeit







## 2. TA Konzepte – Antreiberverhalten – Auswirkungen auf die Selbstfürsorge



Sei **immer** perfekt!

Sei **immer** stark!

Beeil Dich **immer**! Mach **immer** schnell!

Streng Dich **immer** an!

Mach's anderen **immer** recht!

**Basis = ausgewiesene Stärke**

**Übertreibung = Schwäche**

**Zwanghaftigkeit = Pathologie**

**Die Folge: Eigene Bedürfnisse werden abgewertet und bekommen keinen Raum**



## 4.3 TA-Konzepte: Erlaubnisse

Früher war das einfach: Da wussten Mami und Papi, wie die Welt funktioniert, haben mir das gesagt und mich so erzogen. Aber was ist heute? Wer sagt mir heute, was ich darf, was ich soll, wie ich für mich sorgen kann?



Da hilft nur der Blick in den Spiegel – und die Fragen auf dem zweiten Arbeitsblatt!



## 4.4 TA-Konzepte: Ein TA Klassiker – das Stroke-Konzept

*„Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Zuwendung, Beachtung, Anerkennung!“*

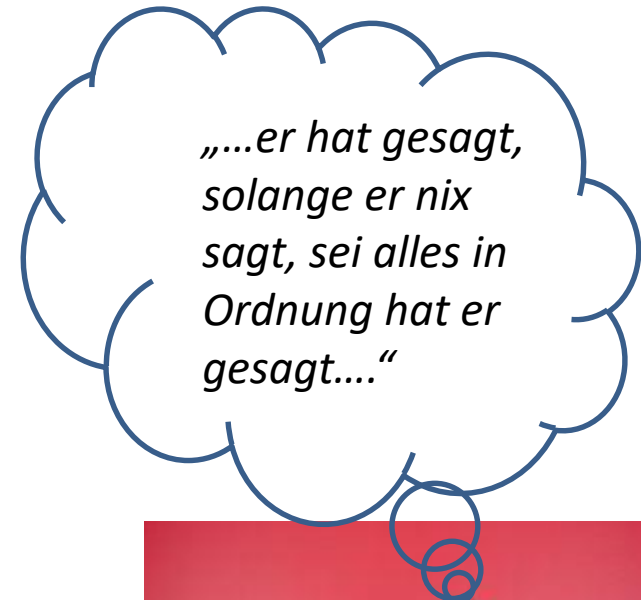
- |  |                              |
|--|------------------------------|
| ▪ <b><i>Unbedingt positive Strokes</i></b> | <b><i>Zeit</i></b>           |
| ▪ <b><i>Bedingt positive Strokes</i></b>   | <b><i>Lob, für...</i></b>    |
| ▪ <b><i>Bedingt negative Strokes</i></b>   | <b><i>Kritik, für...</i></b> |
| ▪ <b><i>Unbedingt negative Strokes</i></b> | <b><i>Ablehnung</i></b>      |



## 4.4 Ta- Konzepte: Ebenso ein Klassiker – gelebte Stroke-Ökonomie

- ***Gib keine Anerkennung***
- ***Frag nicht nach Anerkennung***
- ***Nimm keine Anerkennung an***
- ***Weise keine Anerkennung zurück***
- ***Gib Dir selbst keine Anerkennung***

**Wie wollen Sie für sich sorgen, wenn Sie nicht lernen,  
freundlich zu sich selbst zu sein?**





## 5. Also...ein kleines Rezeptbuch

Wenn Sie künftig gut für sich selbst sorgen wollen:

1. Seien Sie in **Kontakt** mit sich selbst, erspüren Sie Ihre Bedürfnisse, finden Sie das Ganze völlig OK und werden Sie sich klar darüber, was Sie wirklich möchten und brauchen.
2. Gehen Sie Ihr **Tempo**, investieren Sie **Kraft und Engagement**, die Sie wirklich zur Verfügung haben, lernen Sie auch mal **Nein** zu sagen. Hören Sie auf zu seufzen tun Sie das, was ihnen richtig erscheint.
3. Lernen Sie, daran zu glauben, dass Sie ein **liebenswürdiger Mensch** sind, der das recht hat, so zu sein und sich so zu gestalten, wie er ist. Und wenn Sie Anlass haben, an sich zu arbeiten, dann tun Sie das. Schon ab morgen.
4. Gönnen Sie sich den Stolz auf Erreichtes, die Zufriedenheit mit sich selbst. Es gibt an jedem Tag mindestens einen Grund, sich zufrieden auf die Schulter zu klopfen: „**Gut gemacht!**“





Dankeschön für Ihre Fragen, Beiträge und die Bereitschaft,  
sich mit dem Thema auseinanderzusetzen



Und wenn Sie die Folien oder weitere Informationen möchten:

**[www.ta-at-work.de](http://www.ta-at-work.de)**