



„In Beziehung sein? Aber sicher doch“

- Beziehungskonzepte der TA -

TA – Abendseminare München

Christoph Seidenfus TSTA-O
München, September 2019



1. Beziehungen?

***Passt da eine powerpoint-Präsentation
oder fragen wir lieber mal nach?***

...OK, ein bisschen was zeigen werde ich auch...



2. Beziehungen? Erste Fragen:

Was ist das eigentlich?

Wie notwendig finde ich sowas?

Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?

Klappt? Klappt nicht? Meine Bilanz?



3. Definitionen?

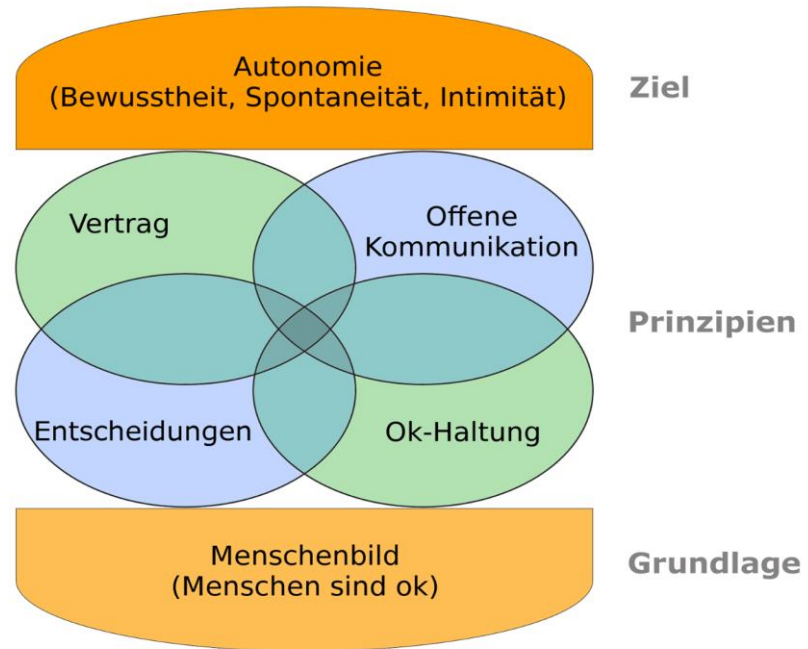
- Fehlanzeige -



Man kann es aber herleiten:

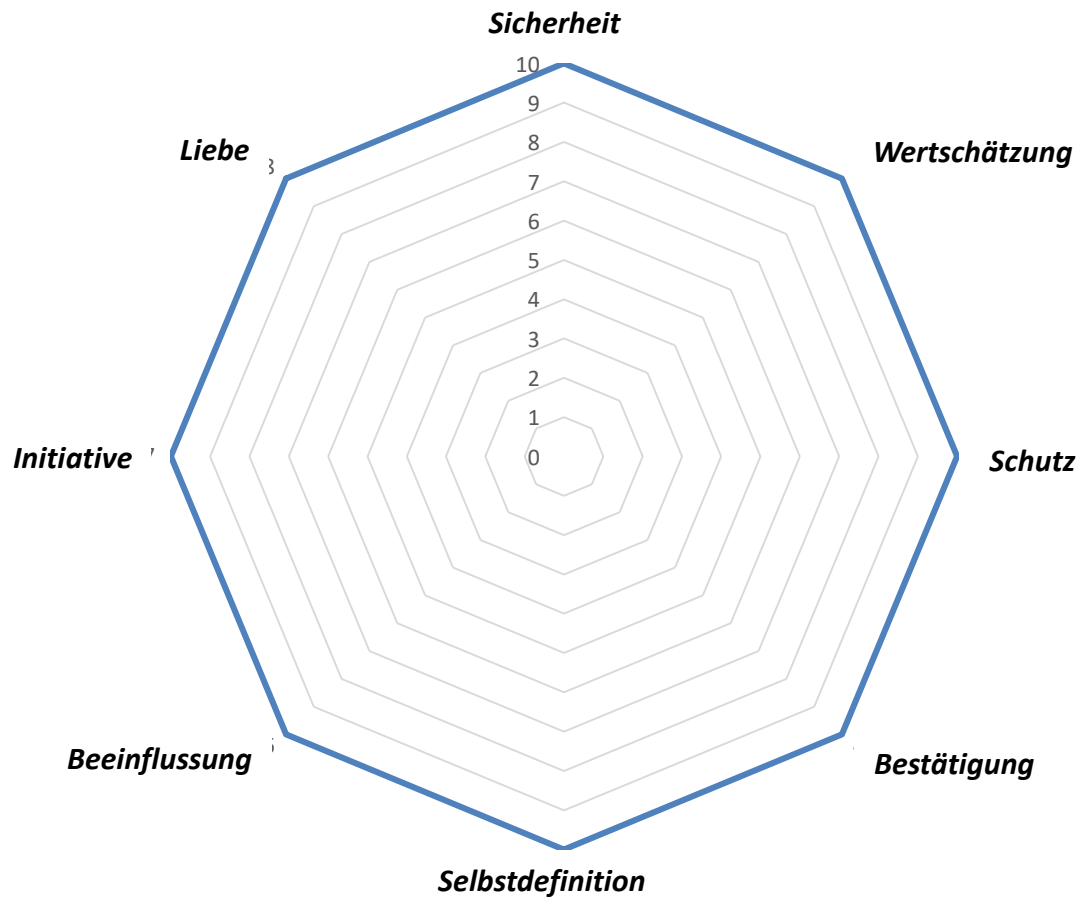


Das TA-Sandwich (Christin Nierlich und Jürg Bolliger)





4. Das Modell von Richard Erskine:

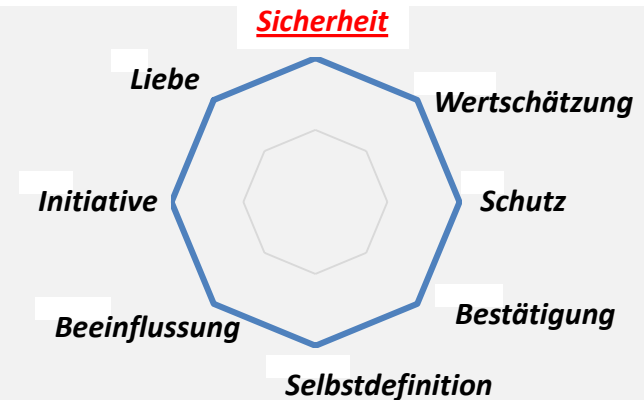


Veröffentlicht in der ZTA 4/2008



1. Beziehungsbedürfnis nach Sicherheit (Sicherheit)

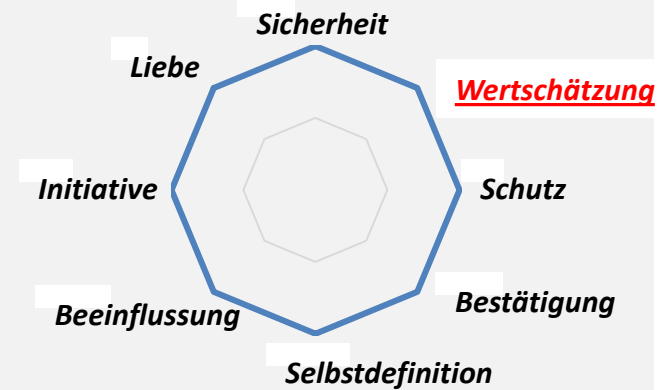
- Ich bin körperlich und emotional in der Beziehung sicher aufgehoben.
- Ich bin gleichzeitig verletzlich und in Verbindung mit dem anderen.
- Ich kann sein wer ich bin.
- Ich kann mich zeigen ohne zu befürchten, die Zuneigung und den Respekt des Partners zu verlieren.
- Ich weiß, woran ich bin.
- Mein Partner und ich haben verlässliche Absprachen und Regeln.
- Mein Partner kommuniziert wertschätzend mit mir.





2. Bedürfnis, in der Beziehung wertgeschätzt, bestätigt und bedeutsam zu sein (Wertschätzung)

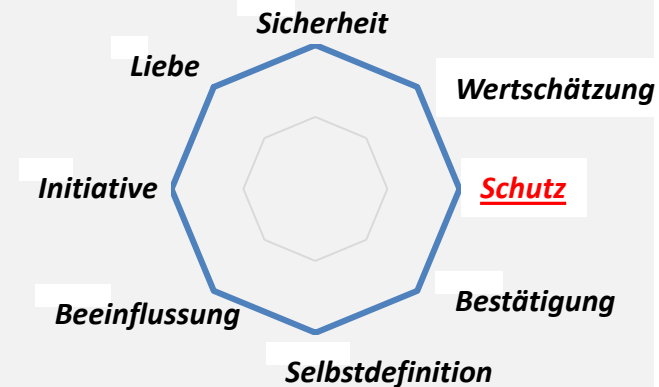
- Ich werde von meinem Partner verstanden.
- Ich erhalte von meinem Partner die Bestätigung, dass meine Bedürfnisse legitim sind.
- Mein Partner bestätigt mir die Bedeutsamkeit meiner Gefühle, meiner Phantasien und meiner Realitätswahrnehmung.
- Mein Partner ist präsent, wenn er mit mir in Kontakt ist.





3. Bedürfnis, angenommen zu sein von einer starken, verlässlich - zugewandten schützenden Person (Schutz)

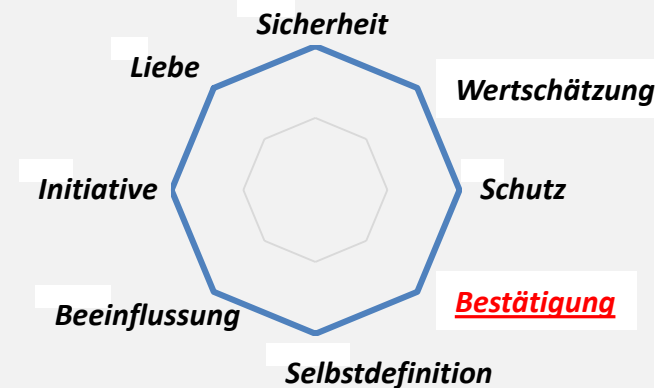
- Mein Partner nimmt mich an.
- Mein Partner gibt mir Schutz, Ermutigung und Orientierung, auch wenn ich schwach bin.
- Mein Partner schützt mich vor meinen eigenen übermäßigen Ansprüchen
- Mein Partner hilft mir mich zu begrenzen.
- Mein Partner ist beständig, verlässlich und eine gefestigte und vertrauenswürdige Person.
- Mein Partner ist eine fördernde und positiv erlebte Identifikationsfigur.





4. Bedürfnis nach Bestätigung der eigenen Erfahrungen (Bestätigung persönlicher Erfahrungen)

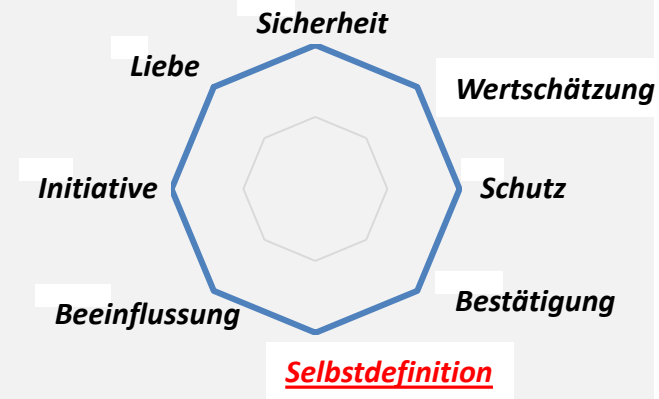
- Mein Partner teilt meine Erfahrungen beziehungsweise er kann meine spezifischen Erfahrungen nachvollziehen und damit bestätigen.
- Mein Partner versteht mich.
- Mein Partner geht (dadurch) denselben Weg im Leben, er ist wie ich.
- Mein Partner wertschätzt meine persönliche Erfahrung, auch wenn sie von seiner abweicht.
- Mein Partner glaubt mir.
- Mein Partner spiegelt meine Gefühle und Bedürfnisse.





5. Bedürfnis, in seinem Einmalig-Sein und dessen Ausdruck wahrgenommen und respektiert (Selbstdefinition)

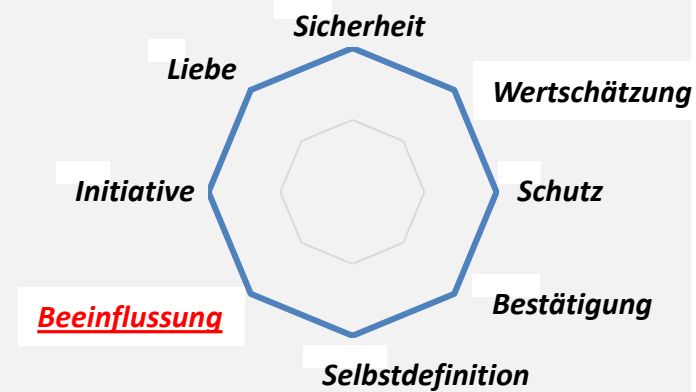
- Ich (er-)kenne meine persönliche Einzigartigkeit.
- Ich kann in meiner Beziehung meine Einmaligkeit ausdrücken, meine ganz eigenen Bedürfnisse, meine ganz eigenen Wünsche.
- Mein Partner lässt meine Sichtweisen und Meinungen zu.
- Ich werde von meinem Partner in dieser Einmaligkeit wahrgenommen und akzeptiert, auch bei Meinungsverschiedenheiten.





6. Bedürfnis, auf den anderen Einfluss zu haben (Beeinflussung)

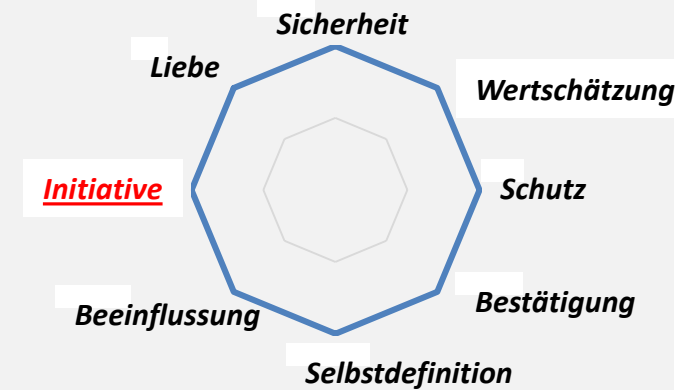
- Ich habe Einfluss auf meinen Partner.
- Ich kann Denken und Handeln meines Partners in einer gewünschten Weise beeinflussen und eine emotionale Reaktion beim anderen auslösen.
- Ich kann beim Partner Veränderungen bewirken.





7. Bedürfnis, dass auch der andere die Initiative ergreift (Initiative)

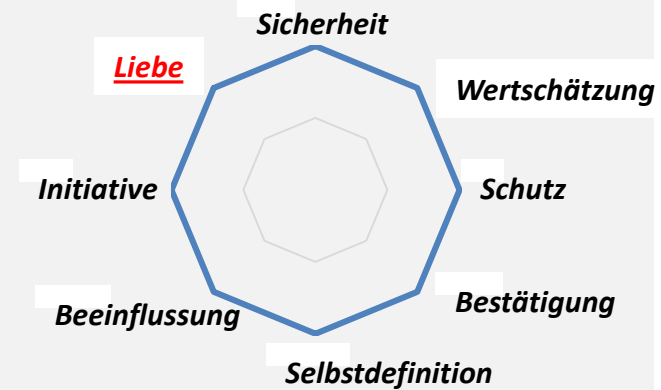
- Mein Partner und ich wechseln uns ungefragt ab beim auf den anderen zukommen und beim Initiative ergreifen.
- Mein Partner macht mir Angebote.





8. Bedürfnis, Liebe auszudrücken (Liebe)

- Ich drücke meine Liebe aus durch Fürsorge, Dankbarkeit, Wertschätzung oder indem ich für meinen Partner etwas tue.
- Mein Partner nimmt meine Zuneigung und Dankbarkeit an.



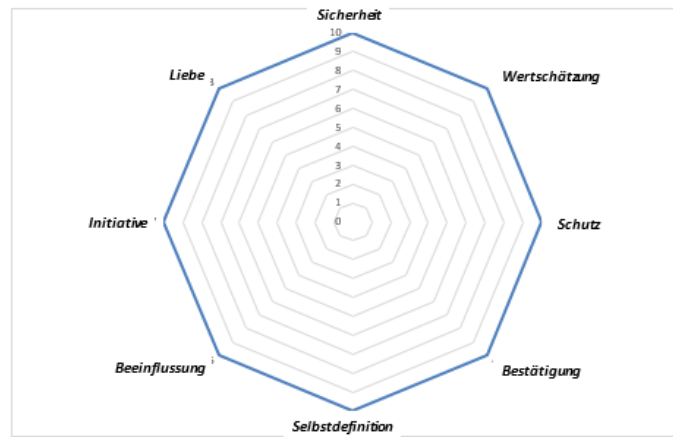
5. Und wie kann man das anwenden?

Einladung zu einer kleinen Übung:

Persönliche Einschätzung:

Malen Sie in die untenstehende Grafik zwei Linien:

- Die **erste Linie** soll zeigen, wie Sie sich selbst im Kontakt mit anderen Menschen fühlen, wie sehr Ihre eigenen Beziehungsbedürfnisse erfüllt werden.
- Die **zweite Linie** soll zeigen, wie sehr Sie sich selbst in der Lage fühlen, die Beziehungsbedürfnisse anderer zu erfüllen, was Ihnen leicht fällt und was Ihnen schwer fällt.



Fragen zu den 8 Beziehungsbedürfnissen

Die nachfolgenden 6 Fragen sollen Ihnen Möglichkeiten eröffnen, mehr über sich selbst und die eigenen Kommunikationsmuster zu erfahren, die von unseren Beziehungsbedürfnissen beeinflusst werden. Der Übungseffekt besteht nicht darin, „Lösungen“ zu finden, sondern darin, über die richtigen Dinge nachzudenken und sich und anderen empathischer zu begegnen. Viel Spaß bei der Entdeckungsreise!

Meine eigenen Beziehungsbedürfnisse

- Welche meiner Beziehungsbedürfnisse sind wahre Kraftquellen für mich und werden auch regelmäßig und ziemlich gut von anderen erfüllt?
- Welche Beziehungsbedürfnisse habe ich, mit denen ich bei anderen eher „abblitze“?
- Welche Veränderung wünsche ich mir hier für die Zukunft und wie kann ich dafür sorgen, dass andere mehr auf meine Beziehungsbedürfnisse eingehen?

Beziehungsbedürfnisse der anderen

- Welche Beziehungsbedürfnisse anderer erfülle ich gerne und großzügig?
- Welche Beziehungsbedürfnisse anderer sind mir eher unangenehm und ich vermeide es sie zu erfüllen?
- Was nehme ich mir in Bezug auf die Beziehungsbedürfnisse anderer in der Zukunft vor?



6. Geht das auch im Job?

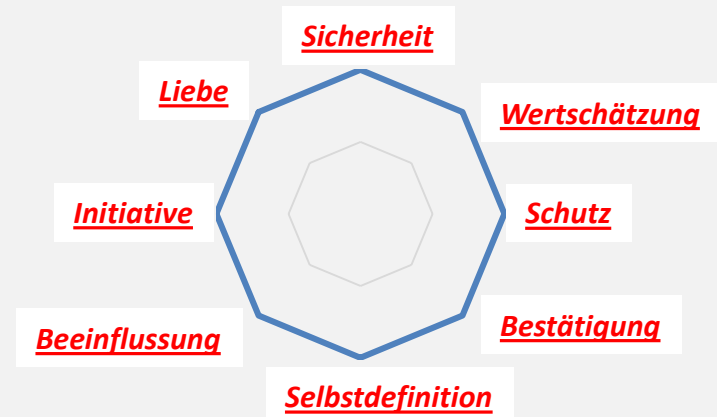
Aber sicher – mit etwas anderen Fragen



7. Die Quintessenz

Ab jetzt haben Sie Erskine und die TA an Ihrer Seite –

Und das kann schon ziemlich gut helfen, zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Entscheidungen zu treffen, um angemessen für sich und das Leben in Beziehungen zu sorgen





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