



## „Stress, lass nach“

– Beitrag der Beschäftigung mit TA zur persönlichen Entlastung

TA – Abendseminare München

Christoph Seidenfus TSTA-O  
München, November 2019





## 1. Betrachtung eines Phänomens

### Work-life-balance:

Ein Zustand, in dem Arbeitsleben und Privatleben miteinander im Einklang stehen

→ **Zeitliche Ressourcen**

*Selbstbestimmtheit vs. Fremdbestimmtheit der eigenen Zeit*

→ **Finanzielle Ressourcen**

*Ausreichende Ressourcen*

→ **Eigene Kontrolle ausüben können**

*Entscheidungsspielräume nutzen*

→ **Persönliche Ressourcen**

*Über physische, psychische, emotionale und soziale Ressourcen verfügen können*

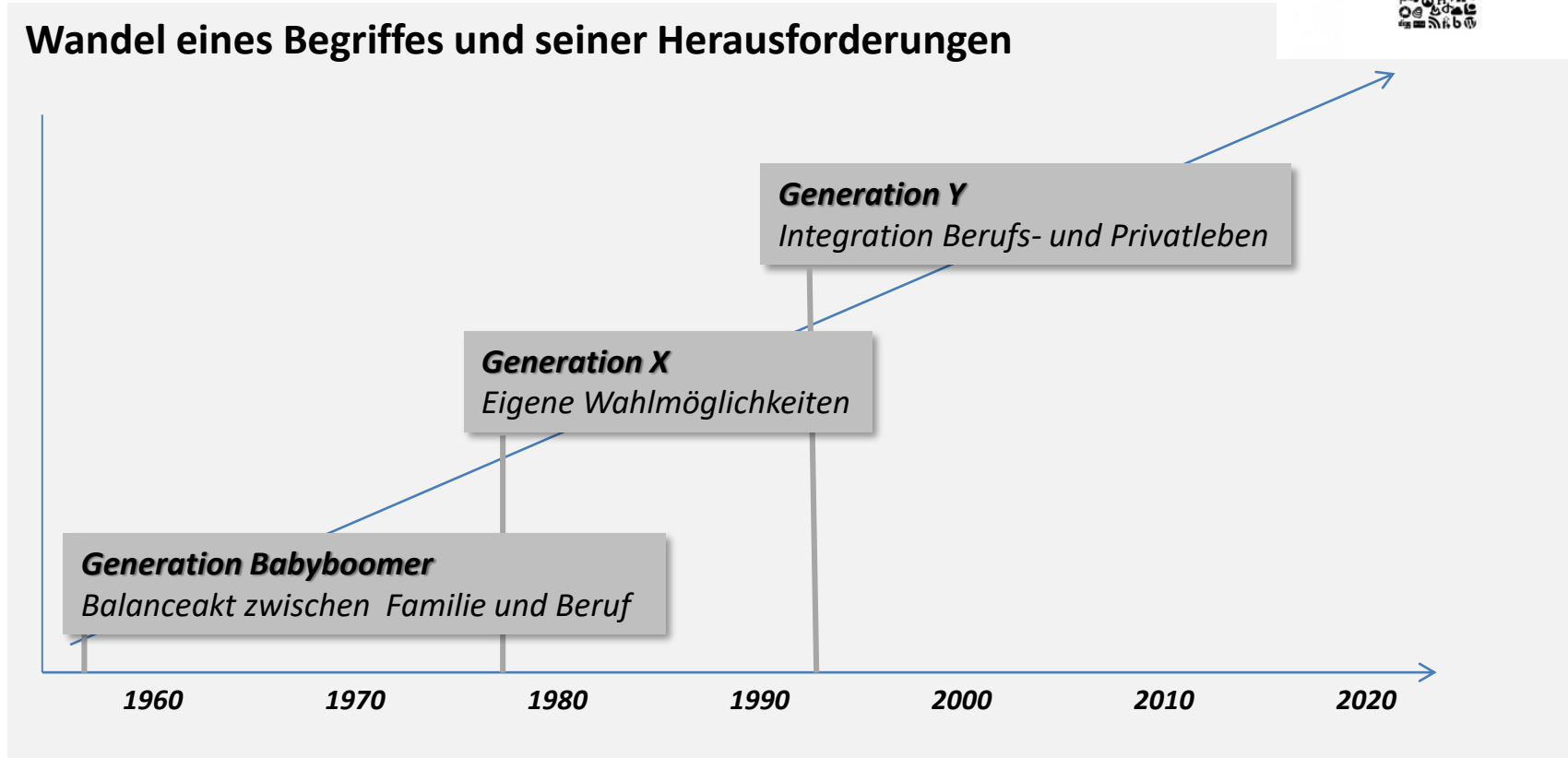


# 1. Betrachtung eines Phänomens

GENERATION



## Wandel eines Begriffes und seiner Herausforderungen

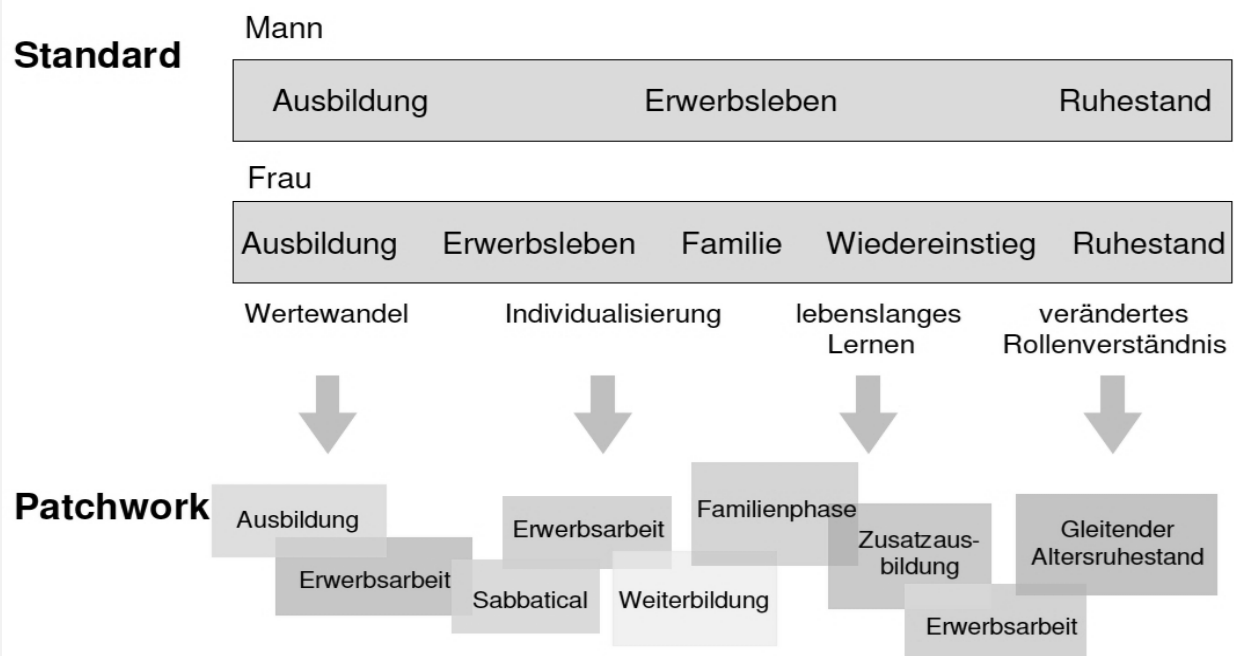




# 1. Betrachtung eines Phänomens



## Vom Standarderwerbsleben zur Patchwork-Biografie



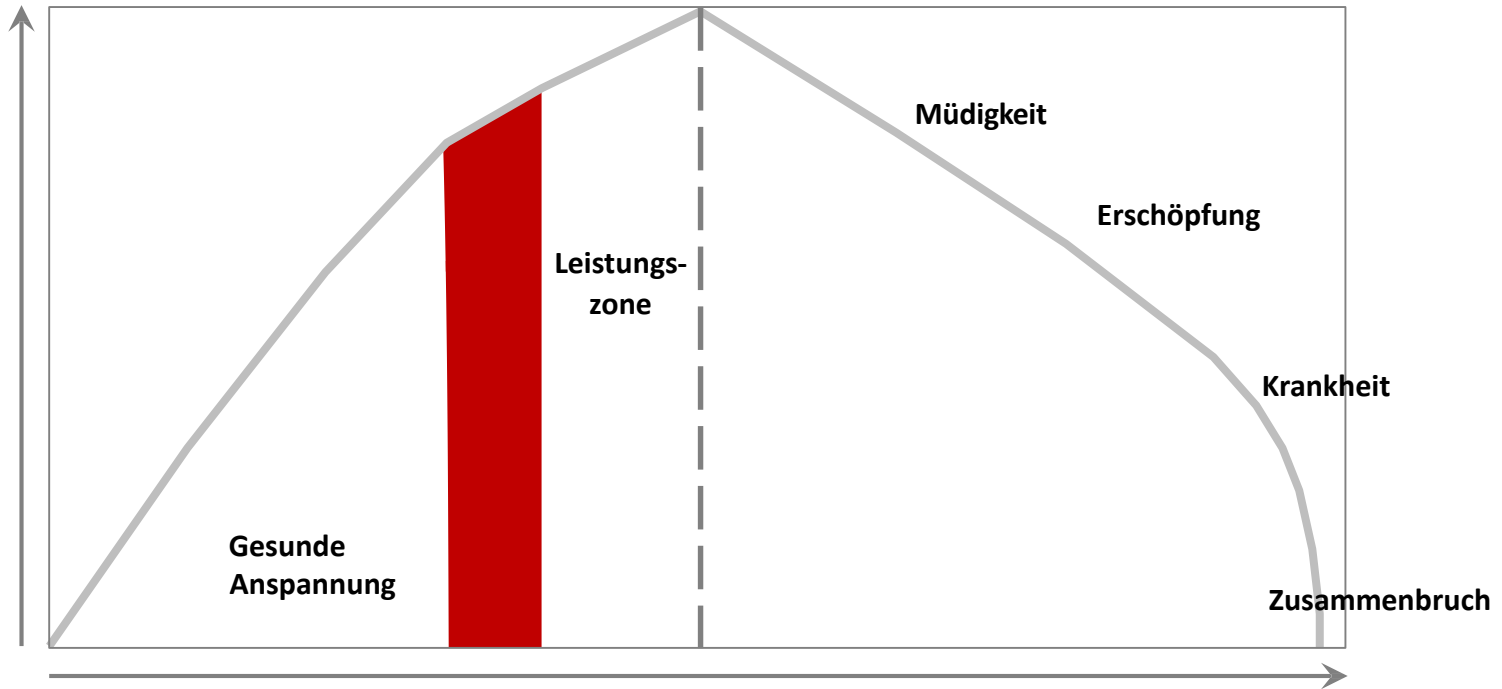


# 1. Betrachtung eines Phänomens

## Die Stress-Kurve

← Positiver Stress „Eu-Stress“      Negativer Stress „Di-Stress“ →

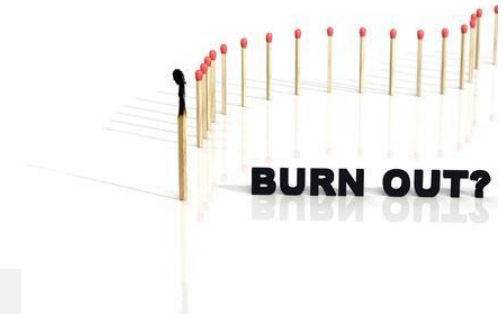
Der „Buckel“



Stress-Level



## 1. Betrachtung eines Phänomens



### ...aus der Balance

#### Subjektives Stresserleben

z.B.:

- Workaholismus
- Mobbing
- Konzentration
- ...

#### „messbare“ Stresssymptome

z.B.:

- Herz-Kreislauf
- Magen-Darm
- Kopf-Schmerz
- Gliederschmerzen
- Erholungsfähigkeit
- ...

#### Prävention

z.B.:

- Individuell
- Rollen klären
- Sich abgrenzen
- Entspannung lernen
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Arbeitsstrukturen
- Zeitstrukturen
- ...

...aber warum sind manche eher aus der Balance als andere?



# 1. Betrachtung eines Phänomens



„Stress lass nach“ - Wie man es sich entlasten kann -

Arbeitsblatt 1



Eine erste kurze Betrachtung der eigenen Situation

Beschreiben Sie sich mal:

1. Wie erleben Sie die Vorweihnachtszeit? Was stimuliert Sie? Was macht Ihnen dabei richtig Freude? Wobei laufen Sie zu Hochform auf?

---



---



---



---

2. Und was nervt total? Wovor würden Sie am liebsten Reißaus nehmen? Was an der Vorweihnachtszeit finden Sie richtig anstrengend, ermüdend oder frustrierend? Und warum eigentlich?

---



---



---



---



## 2. TA Konzepte - Antreiberverhalten

Sei *immer* perfekt!

- Vollkommenheit
- Gründlichkeit
- Perfektion

Sei *immer* stark!

- Härte
- Haltung bewahren
- keine fremde Hilfe

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

- Dynamik
- Hektik
- Arbeiten (nur) unter Zeitdruck

Streng Dich *immer* an!

- Pflichtbewusstsein
- Fleiß
- „Im Schweiß Deines Angesichts“

Mach's anderen *immer* recht!

- Verantwortungsübernahme (für andere)
- Aufopferung für andere
- Selbstlosigkeit







## 2. TA Konzepte – Antreiberverhalten – Auswirkungen auf Work-Life-Balance



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

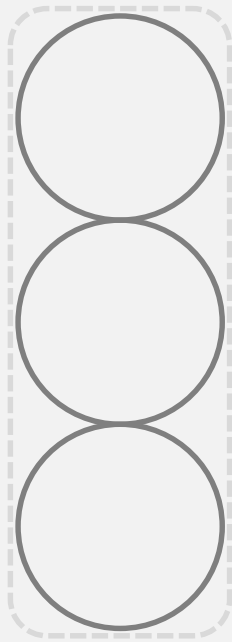
Zwanghaftigkeit = Pathologie



## 2. TA Konzepte - Trübungen



### Klare Persönlichkeit

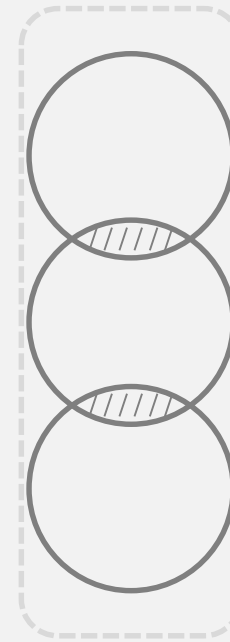


Eltern-ich

Erwachsenen-ich

Kind-Ich

### Getrübte Persönlichkeit

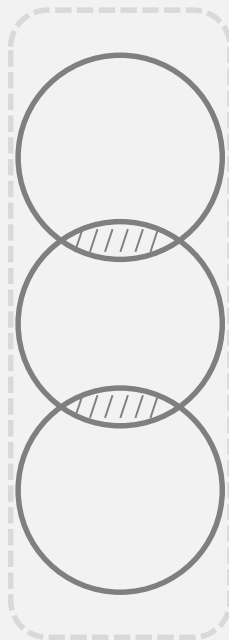




## 2. TA Konzepte – Trübungen – Auswirkungen auf work-life-balance



### Getrübte Persönlichkeit



Elterliche Trübung  
Vorurteil



Leben in Pflichten  
Alarmbereitschaft  
Eigene Bedürfnisse negiert

Erwachsenen-ich

Kindliche Trübung  
Wunschdenken



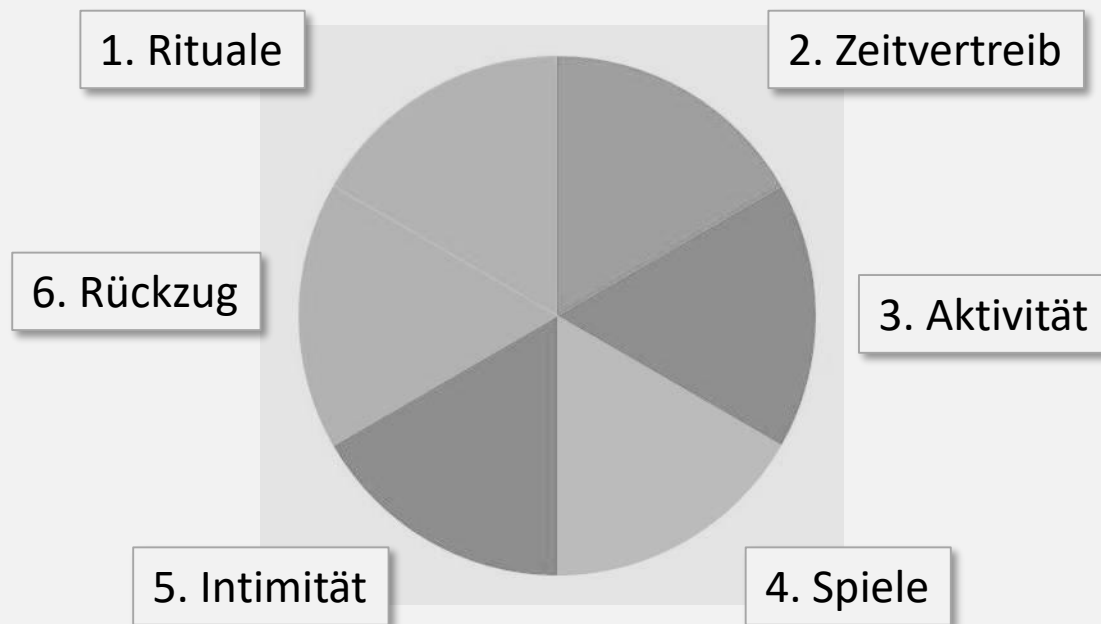
Latente Angstmuster  
Orientierung an anderen  
Eigene Bedürfnisse negiert



## 2. TA Konzepte - Zeitstrukturierung

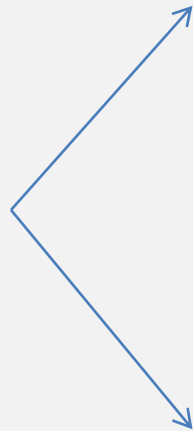
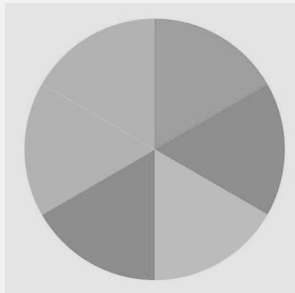


**Zeitstrukturierung – die Art und Weise, wie Zeit verbracht wird**





## 2. TA Konzepte – Zeitstrukturierung – Auswirkungen auf work-life-balance



### **Funktional:**

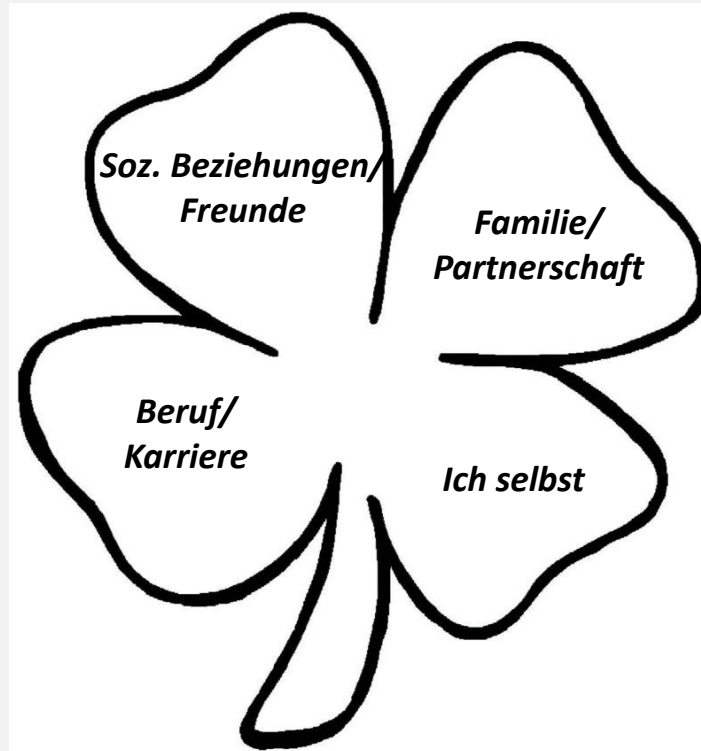
- Analog autonomen Bedürfnissen
- Gesteuert durch Erwachsenen-Ich
- +/+ - Haltung
- Offene, wertschätzende Kommunikation

### **Dysfunktional:**

- Analog skriptgebundenen Bedürfnissen
- Gesteuert durch Kind-Ich/Eltern-Ich
- +/-, -/+ oder -/- Haltung
- Spiele

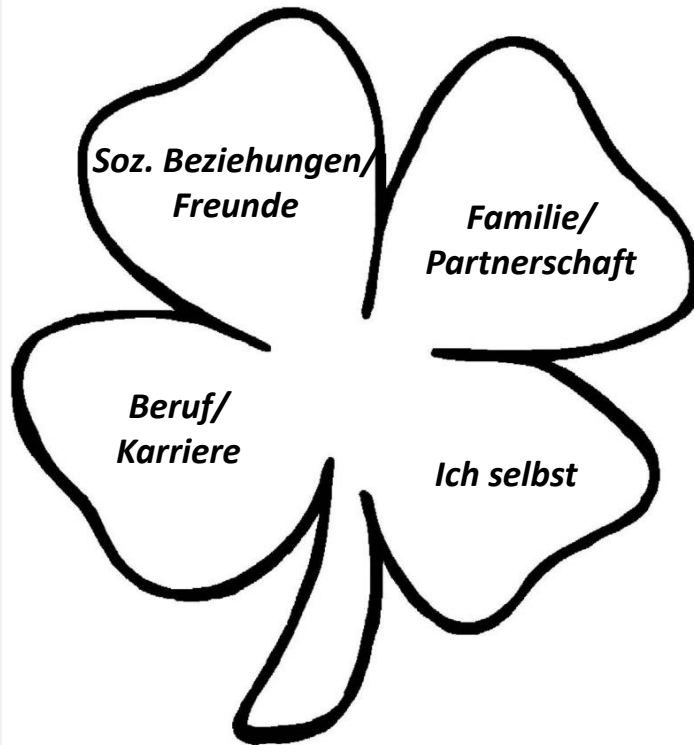


### 3. Übersetzung in meinen Alltag





### 3. Übersetzung in meinen Alltag



#### Kategorien dauerhaften Erfolges

##### **Freude**

Vergnügen oder innere Zufriedenheit mit unserem Leben; viele Lebenssituationen mit hohem persönlichem Selbstwertgefühl.

##### **Leistung**

Etwas *selber* erreicht zu haben; etwas *selber* geschafft zu haben; persönlich erreichte Ziele, vollendete Aufgaben.

##### **Bedeutung**

Etwas Wertvolles und Wichtiges geschaffen zu haben; das Gefühl, eine positive Wirkung auf Menschen zu haben, die uns wichtig sind.

##### **Vermächtnis**

Bleibende und überdauernde Werte schaffen und an andere weitergeben, so dass auch sie künftig erfolgreich sein können.



## 4. Ein entspannter Blick in den Spiegel hilft



„Stress lass nach“ - Wie man es sich entlasten kann -

Arbeitsblatt 1



Beschreiben Sie sich mal:

1. Wie erleben Sie die Vorweihnachtszeit? Was stimuliert Sie? Was macht Ihnen dabei richtig Freude? Wobei laufen Sie zu Hochform auf?

---



---



---



---

2. Und was nervt total? Wovor würden Sie am liebsten Reißaus nehmen? Was an der Vorweihnachtszeit finden Sie richtig anstrengend, ermüdend oder frustrierend? Und warum eigentlich?

---



---



---



---

Eine zweite kurze Betrachtung  
der eigenen Situation





## 4. Zu guter Letzt...



...na ja ... aus transaktionsanalytischer Sicht ... 😊



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)**