



„Planung - ...und die Götter saßen auf ihrer Wolke und lachten herzlich“

TA – Abendseminare München

Christoph Seidenfus TSTA-O
München, Januar 2020



1. Planung?



...Kennen Sie das auch? Sie planen was und dann...



2. Eigene Erfahrungen mit Planung? – Erste Murmelgruppe

1. Was klappt bei mir eigentlich regelmäßig ziemlich gut, wenn ich etwas plane. Und wie mache ich das, dass es erfolgreich wird?

2. Was sind Themen, die eher das Schicksal von „Silvestervorsätzen“ erleiden – und wie bekomme ich es in schöner Regelmäßigkeit hin, dass es nichts wird oder deutlich weniger, als ich mir vorgenommen habe?



3. Erste Fragen:

Planung: Warum brauchen wir das eigentlich wirklich?

Planung: Wie geht das aus Sicht der TA?

Planung: Wann klappts erfahrungsgemäß nicht?

Planung: Was kann ich tun? (Falls ich will...)



4. Worum dreht es sich?

„Die **Planung** beschreibt die menschliche Fähigkeit oder Tätigkeit zur gedanklichen Vorwegnahme von Handlungsschritten, die zur Erreichung eines Zieles notwendig scheinen.“



...wenn es so einfach wäre...

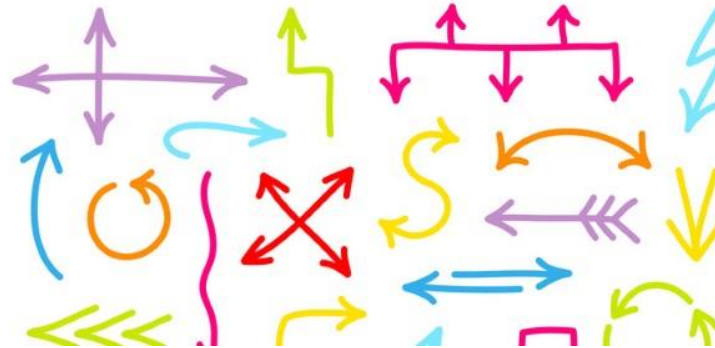


5. TA-Konzepte: Hungerarten in der Transaktionsanalyse

Stimulus-Hunger



Struktur-Hunger



*Eric Berne,
Begründer der Transaktionsanalyse*

Stroke-Hunger

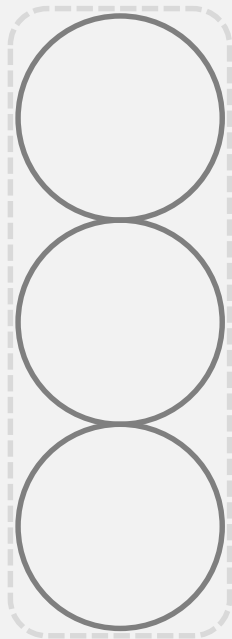




5. TA Konzepte: Trübungen



Klare Persönlichkeit

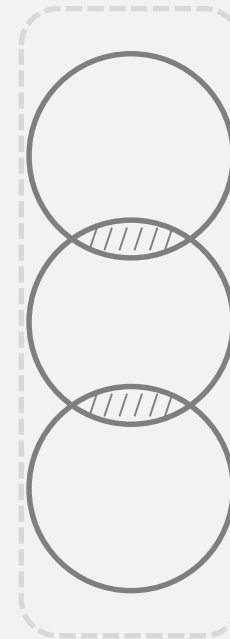


Eltern-ich

Erwachsenen-ich

Kind-Ich

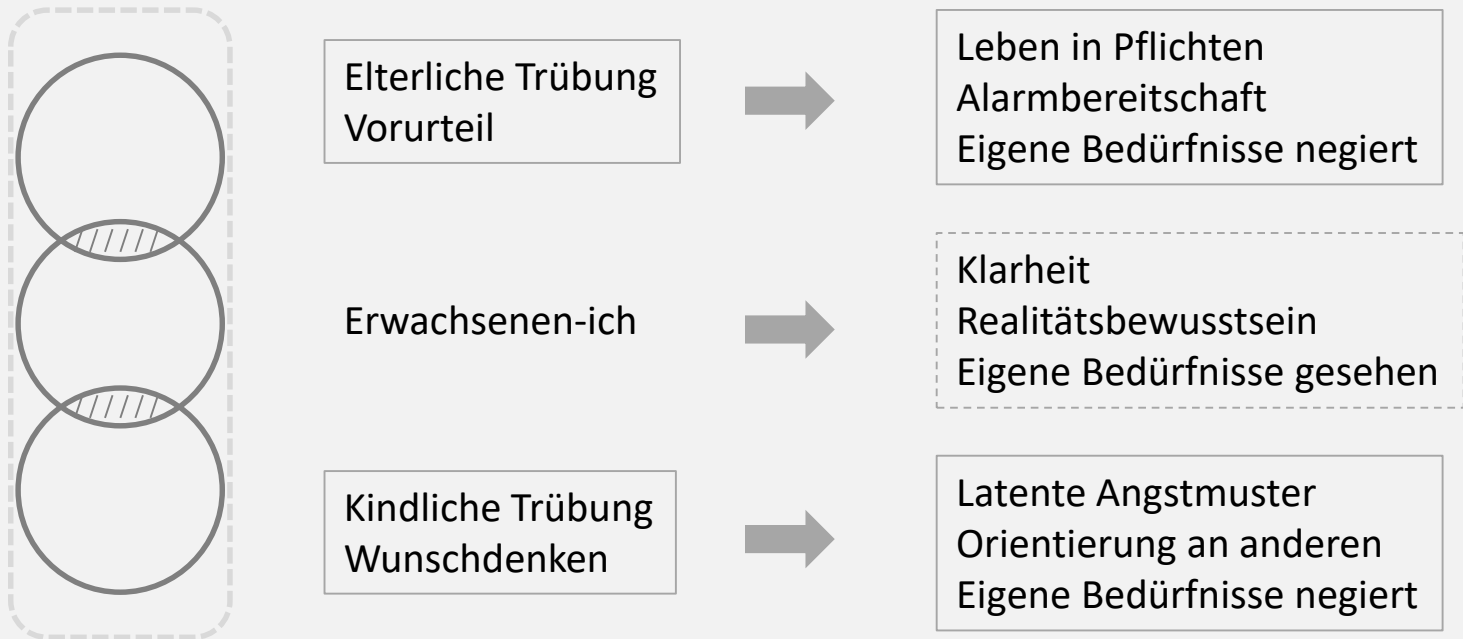
Getrübte Persönlichkeit





5. TA Konzepte – Trübungen – Auswirkungen auf erfolgreiche Planung

Getrübte Persönlichkeit





6. Was tragen wir sonst noch so bei?

Was passiert eigentlich, wenn Sie Geplantes erreicht haben?



oder





7. Eigene Erfahrungen mit Planung? – Zweite Murmelgruppe

- 1. Worauf bin ich ganz besonders stolz? Was kann ich richtig gut? An welchen Erfolg erinnere ich mich echt gerne?*
- 2. Wenn etwas mal erledigt ist: habe ich dann ein gutes, ein ruhiges Gefühl und kann das Thema gut loslassen? Oder fühle ich mich unruhig und denke mir: „Was sollte ich jetzt als nächstes tun? Was steht jetzt an?“*



8. 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





8. TA Konzepte – Antreiberverhalten – Auswirkungen auf unser Planungsverhalten



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

*Also: Wem tue ich mit meiner Art zu
planen eigentlich einen Gefallen?*



9. Die Quintessenz – ein wohlgemeintes Rezeptbuch:

- ✓ Egal was Sie vorhaben, planen wollen oder planen müssen: Hören Sie in sich hinein, was Sie eigentlich leisten wollen oder können – und sagen Sie auch mal „Nein“!
- ✓ Bedienen Sie sich schlauer Nützlingle, die zu Ihnen passen: Zeitmanagement, Vereinfachungen, Standards – manchmal sehr hilfreich.
- ✓ Planen Sie immer ein Viertel weniger, als Sie meinen; die Götter kommen eh immer mit „Zusatzaufgaben“.
- ✓ Freuen Sie sich über das, was klappt und seien Sie nachsichtig mit dem, was nicht hinhaut – genießen Sie die positiven Folgen und erdulden Sie die nicht so schönen.
- ✓ Drehen Sie den Göttern eine Nase – die kriegen Sie nämlich nur, wenn Sie nur auf andere und nicht auf sich selbst hören 😊



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