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

42. Kongress der DGTA „Es ist Zeit“

Christoph Seidenfus TSTA-O
Lindau, Mai 2023

© TA at work, München 2023

1. Planung?

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

© TA at work, München 2023

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?

© TA at work, München 2023

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…)

© TA at work, München 2023

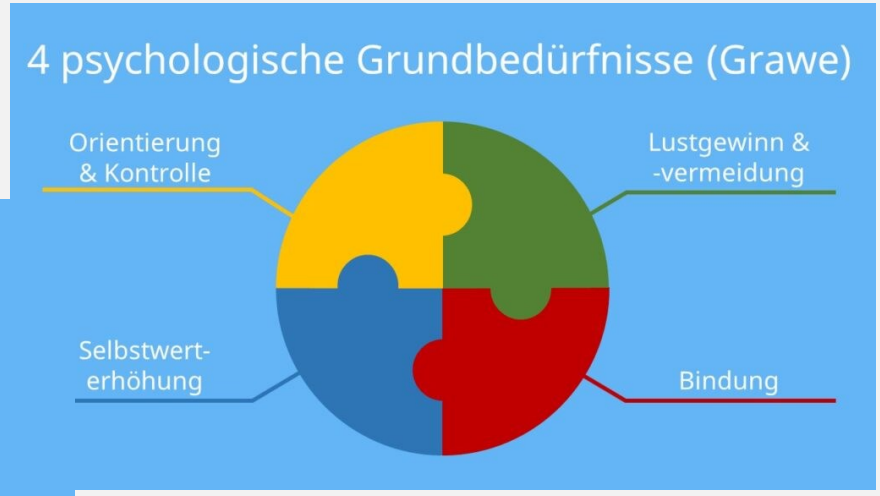
4. Worum dreht es sich?

„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…

© TA at work, München 2023

4. Worum dreht es sich?



Grundbedürfnisse nach Berne

… nach Struktur
… nach Stimuli
… nach Strokes
(… nach Standing)

© TA at work, München 2023

5. Beschäftigen wir uns wenig mit den Grundlagen – der ZEIT

Chronos – die Zeit als Bedrohung

Der Mythos über Chronos:
Man muss dem Lebens-Verschlinger entgegenstehen!

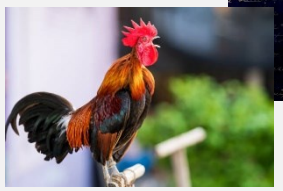
Kairos – die Zeit als Chance

Der Mythos über Kairos:
In der Zeit liegt das Glück, die Chance, aber man muss sie packen!

© TA at work, München 2023

5. Beschäftigen wir uns wenig mit den Grundlagen – der ZEIT

Zyklisches Verständnis der Zeit - bis ca. 1300



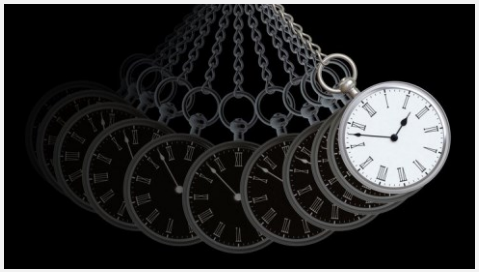
- Beobachtung des Sternenhimmels
- Stand der Sonne - Sonnenuhren
- Abbrennen von Kerzen
- Der erste Hahnenschrei am Morgen…

Mechanisches Verständnis der Zeit – ab etwa 1300

- Uhren auf Kirch- und Glockentürmen
- Miniaturisierung durch Peter Henlein um 1510
- Weiterentwicklung der mechanischen Uhren
- Funkuhren mit Hochpräzision

© TA at work, München 2023

6 Heutige Forschung zur ZEIT



1. Das Zeitbewusstsein

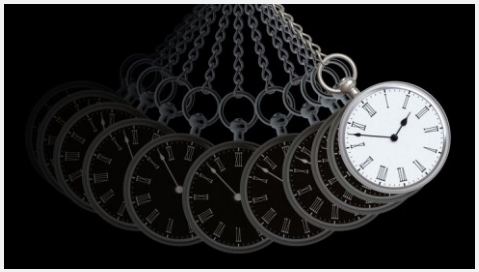
Zeitbewusstsein		
Kognitive Komponente	Aktionale Komponente	Emotionale Komponente
Zeitperspektive	Umgang mit Zeit	Zeiterleben

Ilse E. Plattner, 1990

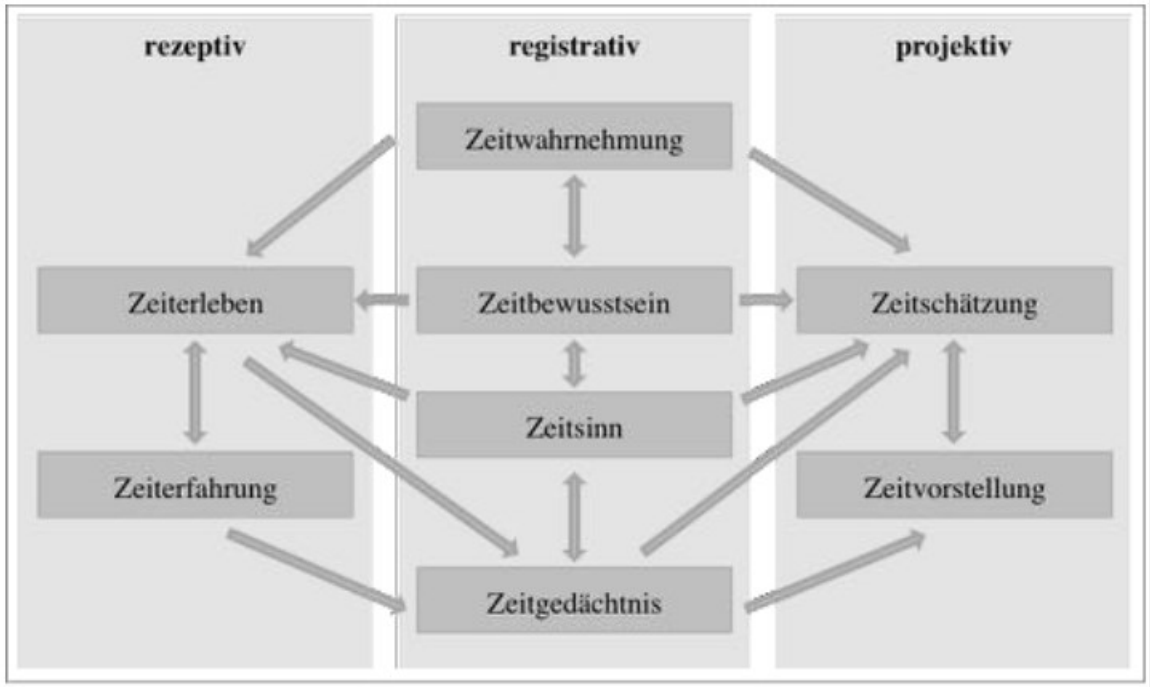
- **Zeitperspektive**: Orientierung des Individuums an seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
- **Umgang mit der Zeit**: Pragmatische Verwendung der gegebenen Zeit als Planungsfaktor
- **Zeiterleben**: Das subjektive Erleben der Zeit aus emotionaler Sicht

© TA at work, München 2023

6. Heutige Forschung zur ZEIT



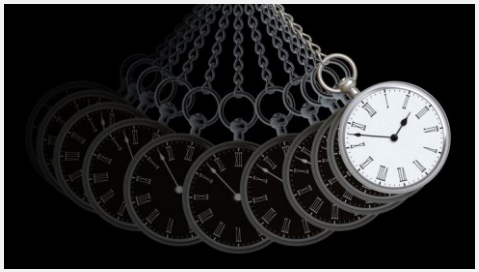
2. Topologie der zeitlichen Wahrnehmung



Theo R. Payk, 1989

© TA at work, München 2023

6. Heutige Forschung zur ZEIT



3. Pacing Style

Umgang mit Zeit	*Zeiterleben*	*Zeitschätzung*
Pacing style ➢ **Early-Action PS** ➢ **Steady-Action PS** ➢ **U-Shaped-Action PS** ➢ **Deadline-Action PS**	**Erleben von Zeitdruck**	**Zeitschätzgenauigkeit**

Blount & Janicik 2002

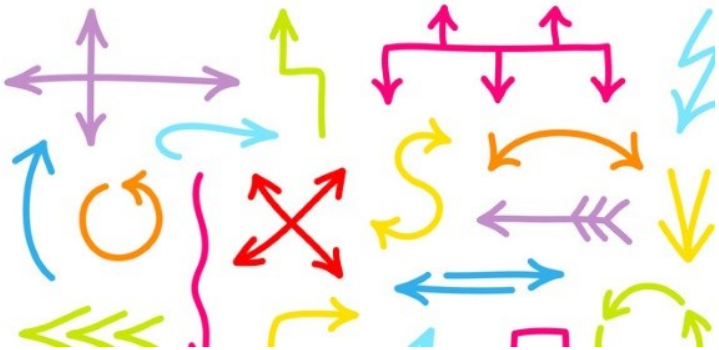
© TA at work, München 2023

7. TA-Konzepte: Hungerarten in der Transaktionsanalyse

Eric Berne,
Begründer der Transaktionsanalyse

Stimulus-Hunger

Struktur-Hunger

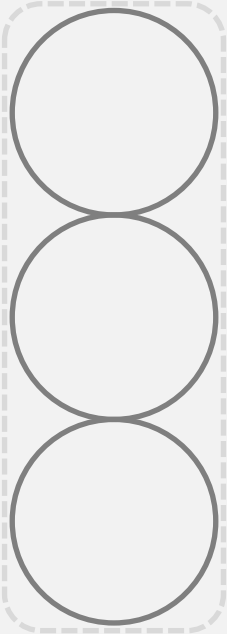


Stroke-Hunger

© TA at work, München 2023

7. TA Konzepte: Trübungen

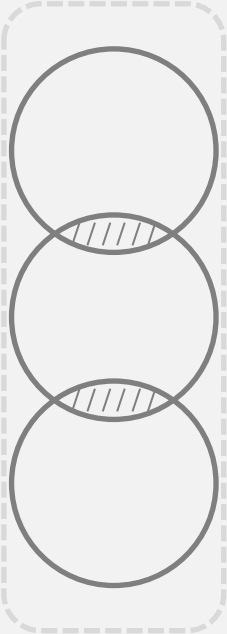
Klare Persönlichkeit | **Getrübte Persönlichkeit**



Eltern-ich

Erwachsenen-ich

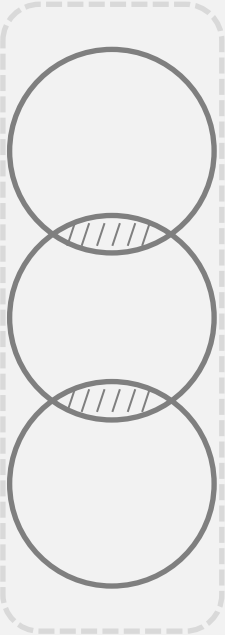
Kind-Ich



© TA at work, München 2023

7. TA Konzepte – Trübungen – Auswirkungen auf erfolgreiche Planung

Getrübte Persönlichkeit



Elterliche Trübung
Vorurteil

→

Leben in Pflichten
Alarmbereitschaft
Eigene Bedürfnisse negiert

Erwachsenen-ich

→

Klarheit
Realitätsbewusstsein
Eigene Bedürfnisse gesehen

Kindliche Trübung
Wunschdenken

→

Latente Angstmuster
Orientierung an anderen
Eigene Bedürfnisse negiert

© TA at work, München 2023

8. Was tragen wir sonst noch so bei?

Was passiert eigentlich, wenn Sie Geplantes erreicht haben?

oder

© TA at work, München 2023

9. 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?“

© TA at work, München 2023

10. 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 Schweiße Deines Angesichts“
Mach’s anderen *immer* recht!	▪Verantwortungsübernahme (für andere) ▪Aufopferung für andere ▪Selbstlosigkeit

© TA at work, München 2023

10. 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

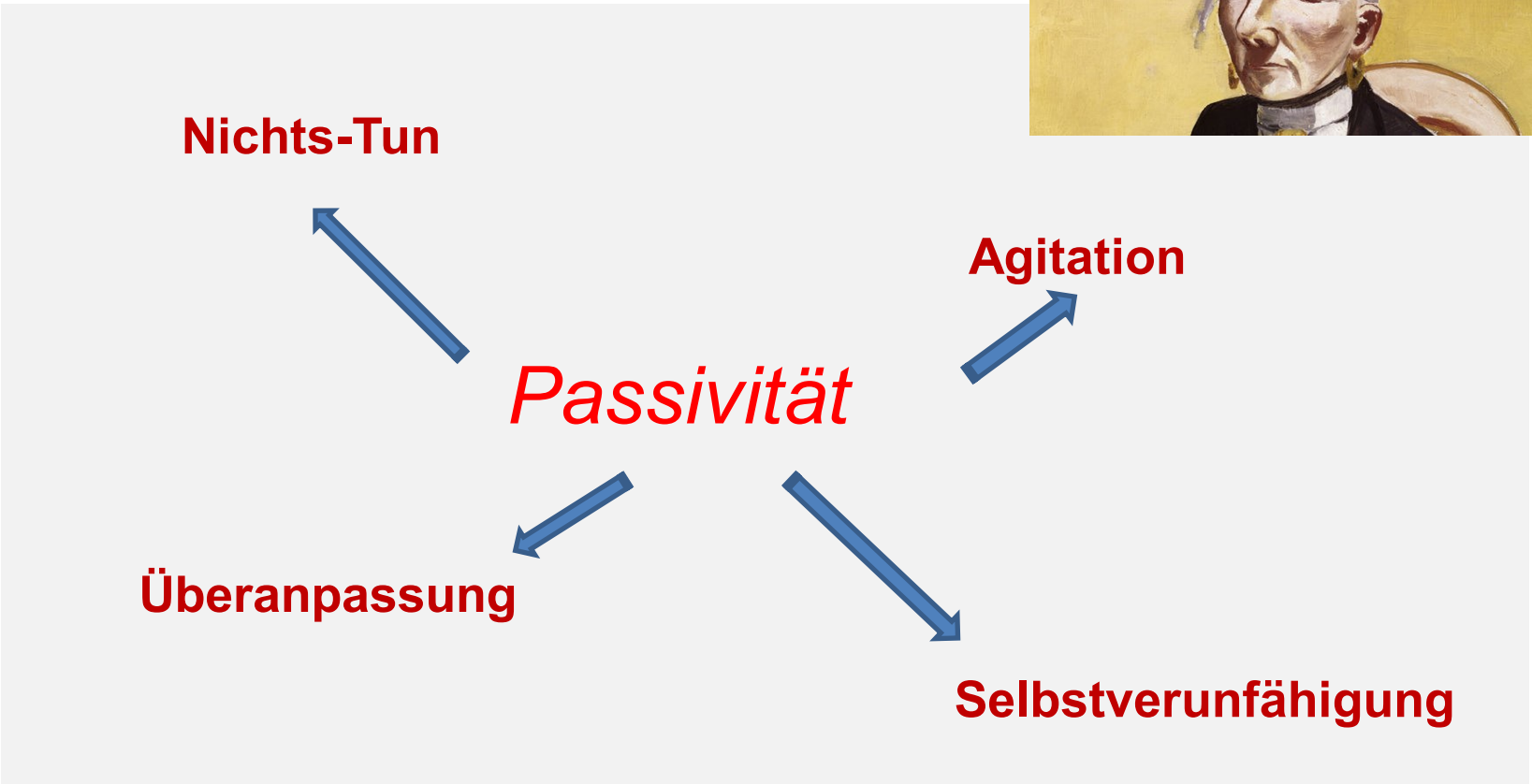
Übertreibung = Schwäche

Zwanghaftigkeit = Pathologie

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

© TA at work, München 2023

10. TA Konzepte: Passivität



© TA at work, München 2023

11. 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 Nützlinge, die zu Ihnen passen: Zeitmanagement, Vereinfachungen, Checklisten, Zettelkästen, 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 ☺

© TA at work, München 2023

Dankeschön für Ihre Fragen, Beiträge und die Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinander-zusetzen

Und wenn Sie die Folien oder weitere Informationen möchten:

www.ta-at-work.de

© TA at work, München 2023