In Beziehung mit mir selbst

- Eine transaktionsanalytische Entdeckungsreise -

Leben – Freude – da sein – JETZT!
14. WEGE - Konferenz
13./14. Oktober 2023 in Nürnberg

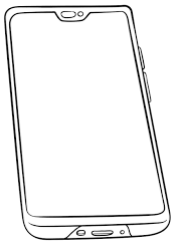
Christoph Seidenfus TSTA-O
München, Oktober 2023

© TA at work, München 2023

1. Worum geht‘s?

© TA at work, München 2023

1. Verführungen in der Multioptionsgesellschaft



podcast

Bewegung

Sport

Freizeit

Ernährung

Soziales Engagement

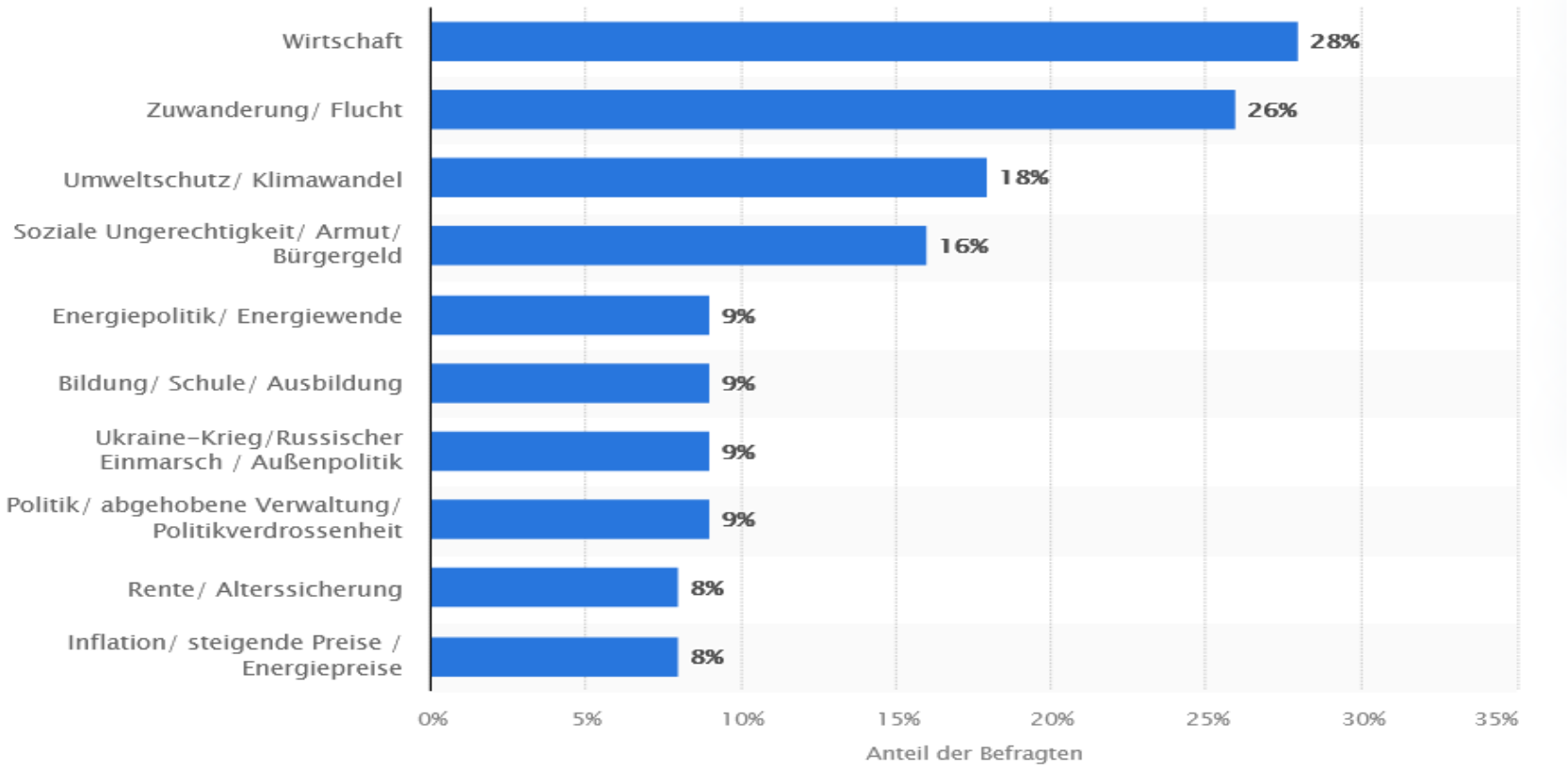
Bildung

Beziehung

© TA at work, München 2023

2. Sorgen als Stresstrigger

Welches ist Ihrer Meinung nach das wichtigste politische Problem in Deutschland, das vordringlich gelöst werden muss?



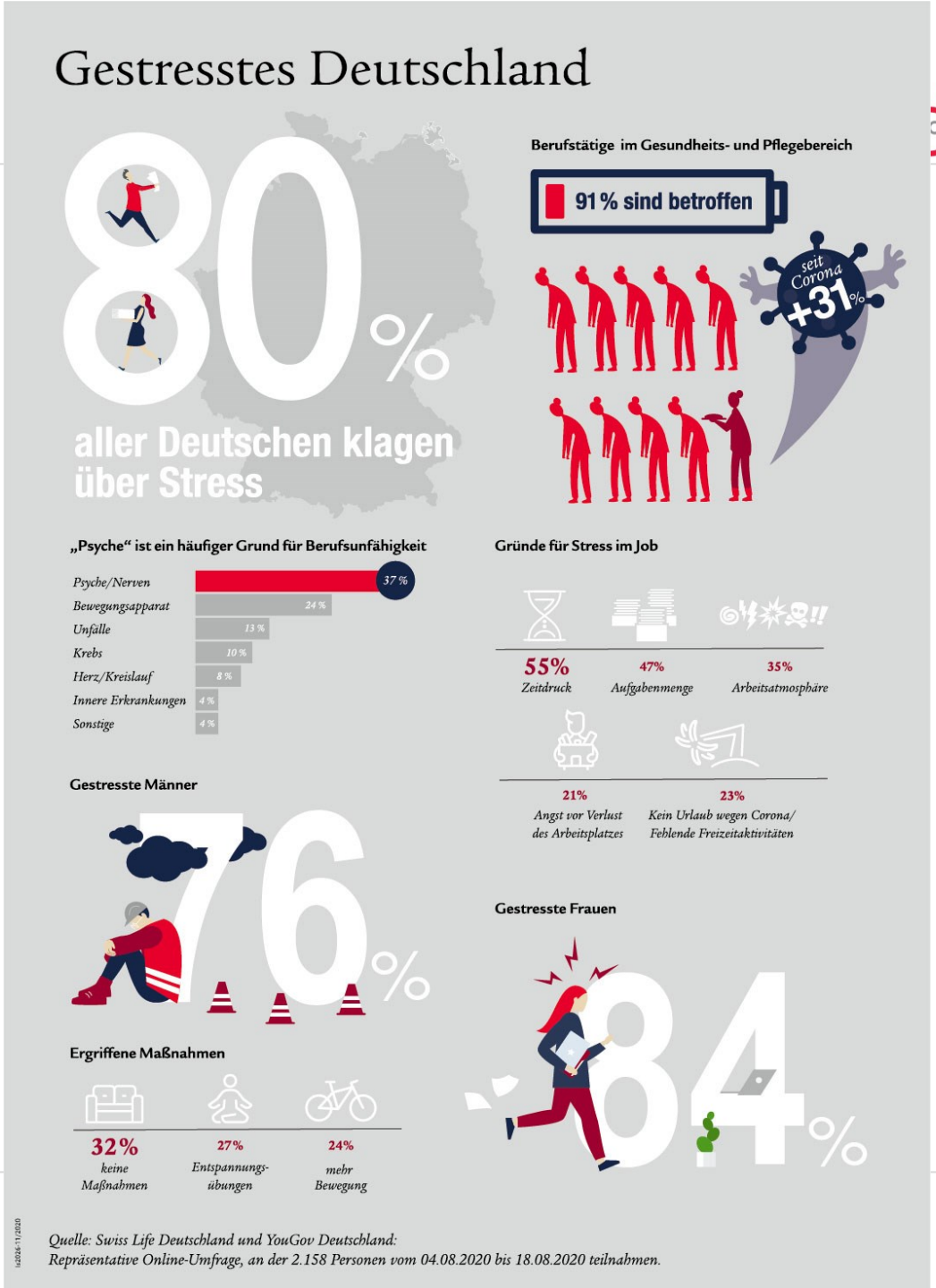
© Statista 2023

© TA at work, München 2023

3. Häufige Folgen

© TA at work, München 2023

4. Zahlen


Gestresstes Deutschland
80 %
aller Deutschen klagen über Stress
Berufstätige im Gesundheits- und Pflegebereich
91 % sind betroffen
seit Corona +31 %
„Psyche“ ist ein häufiger Grund für Berufsunfähigkeit
Psyche/Nerven 37 %
Bewegungsapparat 24 %
Unfälle 13 %
Krebs 10 %
Herz/Kreislauf 8 %
Innere Erkrankungen 4 %
Sonstige 4 %
Gründe für Stress im Job
55% Zeitdruck
47% Aufgabenmenge
35% Arbeitsatmosphäre
21% Angst vor Verlust des Arbeitsplatzes
23% Kein Urlaub wegen Corona/ Fehlende Freizeitaktivitäten
Gestresste Männer
76 %
Gestresste Frauen
84 %
Ergriffene Maßnahmen
32% keine Maßnahmen
27% Entspannungsübungen
24% mehr Bewegung
Quelle: Swiss Life Deutschland und YouGov Deutschland:
Repräsentative Online-Umfrage, an der 2.158 Personen vom 04.08.2020 bis 18.08.2020 teilnahmen.

5. 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…

© TA at work, München 2023

5. Erste Plauderei unter Nachbarn: „Meine Lieblingsstressoren?“

Gönnen Sie sich ein wenig Zeit für den Austausch mit Ihren Sitznachbarn:

1. Wie schaffe ich es regelmäßig, den Fokus zu verlieren, mich zu verzetteln, aus dem Kontakt zu gehen, mich selbst zu verlieren?

2. Wofür zahle ich diesen Preis eigentlich? Was habe ich davon? Was ist der „Nutzen“?

© TA at work, München 2023

2. Worüber kann man nachdenken?

© TA at work, München 2023

6.1 TA-Konzepte - Hach, alles so schön bunt hier!!!

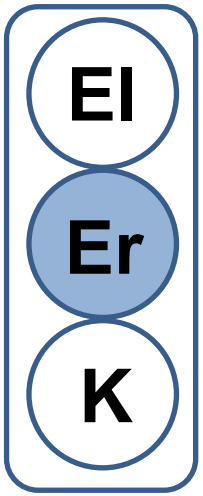
Die Grundbedürfnisse nach:

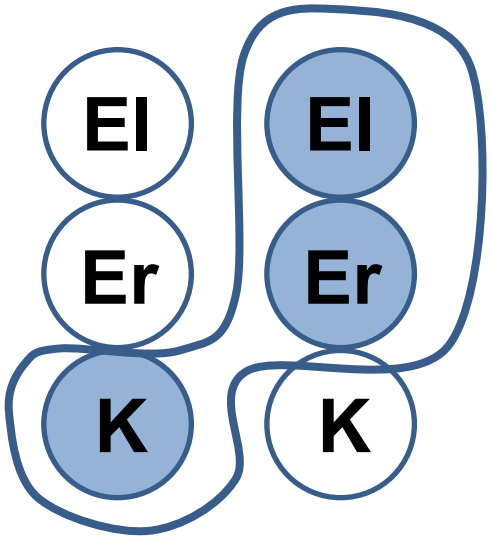
- ***Stimuli***
- ***Struktur***
- ***Strokes***
- ***Standing***

Entscheide ich noch selbst, was ich möchte und was mir gut tut?

© TA at work, München 2023

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





© TA at work, München 2023

6.3 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

6.3 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

© TA at work, München 2023

6.4 TA-Konzepte: Ein TA Klassiker – das Stroke-Konzept

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

Unbedingt positive Strokes	***Zeit***
Bedingt positive Strokes	***Lob, für…***
Bedingt negative Strokes	***Kritik, für…***
Unbedingt negative Strokes	***Ablehnung***

© TA at work, München 2023

6.4 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?

„…er hat gesagt, solange er nix sagt, sei alles in Ordnung hat er gesagt….“

© TA at work, München 2023

6.5 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 der Austausch in der nächsten Murmelgruppe:

© TA at work, München 2023

7. Zweite Plauderei unter Nachbarn: „Wie hälst Du‘s mit der Zeit?“

Gönnen Sie sich wieder ein wenig Zeit für den Austausch mit Ihren Sitznachbarn:

Welches der vorgestellten Konzepte stimuliert Ihre Stärken, welches enthält eher eine bekannte Falle?

- ✓ Stimuli, Struktur, Strokes, Standing
- ✓ Die Antreiber
- ✓ Die Strokes
- ✓ Die Erlaubnisse

© TA at work, München 2023

3. Sinnvolles für die Eigenverantwortung

© TA at work, München 2023

8. Trigger für die persönliche Resilienz

Externe Ressourcen
(social support, Beziehungsnetz)

Interne Ressourcen
(Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Kontextflexibilität, Spiel, Spaß, Improvisation)

Körper-Geist-Verbindung
(Achtsamkeit, Eigen- und Fremd-Empathie)

Sinn
(Akzeptanz/ Entwicklung/ Hoffnung)

© TA at work, München 2023

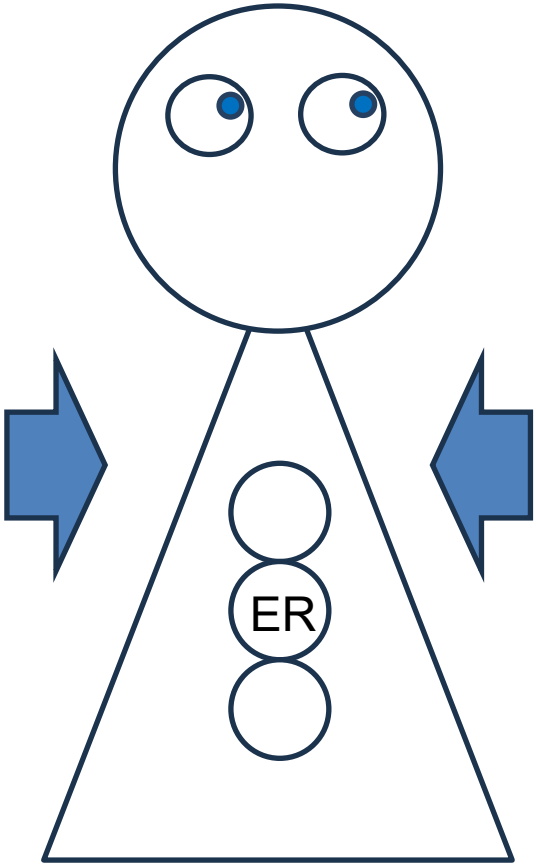
9. Haltung – Die Arbeit mit Filterfragen

Eigenbild

Fremdbild/Imago

Selbstwertgefühl

Zugehörigkeit



Brauche ich das?

Was bringt mir das?

Was kostet mich das?

Möchte ich das?

© TA at work, München 2023

10. Ethische Ressourcen – als Checkliste

Anthony M. Pagano

- **Legalitätsprüfung:**
  Ist meine Handlung gesetzeskonform?
- **Kant‘s Imperativ:**
  Ist meine Handlung universalisierbar?
- **Unparteilichkeitsfilter:**
  Was würde Dein bester Freund sagen?
- **Öffentlichkeitstest:**
  Könntest Du es authentisch im Fernsehen vertreten?
- **Utilitarismus-Sieb:**
  Bringt es für viele Menschen viel Nutzen?
- **Goldene Regel:**
  Willst du, dass es auch Dir geschieht?

nach Anthony M. Pagano, 1987

© TA at work, München 2023

Danke für Ihr Interesse, Ihr Zuhören, Ihre Fragen und Beiträge!

Und wenn Sie die Folien oder weitere Informationen möchten:

www.ta-at-work.de

© TA at work, München 2023