

Andrea Landschof

Das bin ich!?

Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten



www.junfermann.de



planetpsy.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



www.youtube.com/user/junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ANDREA LANDSCHOF

DAS BIN ICH!?

VERBORGENE TALENTE ENTDECKEN UND
VERÄNDERUNGEN GESTALTEN

2., überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2024



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2024
Coverfoto	© Goodboy Picture Company (https://www.istockphoto.com)
Covergestaltung/Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir behalten uns eine Benutzung des Werkes für Text und Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vor.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0611-8

Dieses Buch erscheint parallel als E-Book.

ISBN 978-3-7495-0612-5 (EPUB), 978-3-7495-0613-2 (PDF).



Für meine Schwester Alice

Inhalt

Geleitwort von Veit Lindau	11
Vorwort zur 2. Auflage	13
Einleitung.....	15
1. Alter Trott oder neue Wege? Wie Veränderung gelingt	23
1.1 Veränderung als konstante Realität.....	24
1.1.1 Die Tendenz zum Wachstum	25
1.1.2 Das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle	25
1.1.3 Die schwebende Zeit	28
1.2 Der Weg von der Komfortzone zur Wachstumszone	30
1.2.1 Talent und Widerstandskraft	33
1.2.2 Sich von überhöhten und überholten Sehnsüchten trennen.....	35
2. Wie du deiner (Un-)Zufriedenheit auf die Spur kommst.....	39
2.1 Deine persönliche und berufliche Standortanalyse	39
2.2 Klarheit finden durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	45
2.3 Deine Emotionen managen: Intuition, Gefühle und Ersatzgefühle	51
2.4 Deine persönlichen Werte leben.....	63
3. Deine Talente zum Leben erwecken und Selbstsabotage entlarven	69
3.1 Gründe, warum unsere wahren Talente verkümmern	69
3.2 Die Geschichte vom Zirkuselefanten	71
3.3 Selbstanalysebogen zur Talententwicklung	72
4. Dein Lebensdrehbuch neu schreiben	83
4.1 Schätze der Vergangenheit entdecken.....	83
4.1.1 Nutze die Bibliothek deiner Erinnerungen	84
4.1.2 Skript: dein unbewusst erstellter Lebensplan	92
4.2 Das bin ich!.....	96
4.2.1 Blinde Flecken.....	97
4.2.2 Dein roter Faden.....	98

5.	Grundmuster deiner Persönlichkeit	103
5.1	Das Strukturmodell der Ich-Zustände.....	103
5.1.1	Verhaltensweisen und Ausdrucksqualitäten.....	109
5.1.2	Dein Energieprofil.....	110
5.2	Die elf Ausdrucksstile.....	113
5.3	Neuorganisation der Ich-Zustände.....	120
6.	Wie wir die Welt sehen: Lebensgrundeinstellungen	123
6.1	Die vier Grundeinstellungen in der Praxis	124
6.2	Dein Einfluss auf Veränderungs- und Entscheidungsprozesse.....	127
6.3	Die fünfte Grundeinstellung	129
7.	Erkenne deine psychologischen Grundbedürfnisse.....	133
7.1	Das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung	135
7.2	Das Grundbedürfnis nach Anerkennung.....	138
7.2.1	Zuwendungsarten.....	139
7.2.2	Zuwendungspargesetze.....	141
7.2.3	Dein Zuwendungsprofil.....	145
7.3	Das Grundbedürfnis nach Struktur	146
8.	Deine inneren Antreiber aufdecken	151
8.1	Ich bin nur o.k., wenn	152
8.2	Antreiber-Dynamiken erkennen	154
8.3	Den Antreibern zugrunde liegende Talente.....	157
8.3.1	Übe dich in Verhaltensänderungen	159
8.3.2	Die Erlaubnis, du selbst zu sein.....	161
9.	Vermeide psychologische Spiele	165
9.1	Das Drama-Dreieck	167
9.2	Die „Spielformel“	170
9.3	Aus Spielen aussteigen: das Talent-Dreieck.....	174
10.	Wie dir Veränderung gelingt	177
10.1	Stolperfallen erkennen und erfolgreich meistern	177
10.1.1	Angst vor Misserfolg.....	177
10.1.2	Unklare Zielvorstellungen	180
10.1.3	Die Negativitätsfalle.....	181

10.1.4	Fehlende Unterstützung und Begleitung.....	183
10.2	Das Sechs-Schritte-Programm deiner inneren und äußeren Neuorientierung.....	184
10.2.1	Erster Schritt: Mach eine Inventur deiner Gewohnheitsmuster	184
10.2.2	Zweiter Schritt: Erweitere deinen Bezugsrahmen	186
10.2.3	Dritter Schritt: Lege deine Entwicklungsziele fest	189
10.2.4	Vierter Schritt: Treffe neue Entscheidungen	195
10.2.5	Fünfter Schritt: Suche dir Geleitschutz	199
10.2.6	Sechster Schritt: Schaffe dir Gelegenheiten für Veränderungen	202
	Nachwort.....	207
	Danksagung.....	211
	Literatur.....	213
	Über die Autorin.....	217

Vorwort zur 2. Auflage

Es ist nie zu spät für ein glückliches Leben!

Liebe Leserinnen und Leser,

die Entscheidung, ob wir einen Neuanfang wagen sollen oder nicht, ist eine der schwierigsten, denen wir im Leben gegenüberstehen. Sicherlich kennst du das Gefühl, wenn etwas Wichtiges zu Ende geht und du vor der Aufgabe stehst, Altes loszulassen, um Neues zu entdecken. Du hast Momente erlebt, in denen du den sicheren Hafen verlassen musstest, sei es beruflich oder persönlich.

Ich erinnere mich an eine Zeit vor zwölf Jahren, als ich mein eigenes Unternehmen gründete und vor großen Herausforderungen stand. Alles schien zu Beginn schiefzulaufen, und ich fragte mich, ob es überhaupt noch Sinn machte, mein Vorhaben weiter zu verfolgen. Doch trotz der Unsicherheit und des Zweifels lernte ich zum wiederholten Male, dass neue Wege uns die Möglichkeit geben, den „Puls des Lebens“ wieder zu spüren. Jeder Neuanfang birgt eine gewisse Magie, eine Chance, sich selbst neu zu erschaffen und neue Realitäten und Talente in sich zu entdecken.

Seit Erscheinen der ersten Auflage meines Buches (2018) habe ich eine erstaunliche Reise erlebt. Ich habe viele Leser:innen erreicht und inspiriert, es folgten zahlreiche Veröffentlichungen in Zeitungen und Zeitschriften und ich durfte unzählige Menschen bei ihrer beruflichen Neuausrichtung begleiten. Ich habe viel über die Themen *Talente* und *Veränderung* dazugelernt und ein tieferes Verständnis dafür entwickelt, was Menschen daran hindert, ihre Träume zu verwirklichen. Ich kam in Kontakt mit Demut und innerer Weisheit, erfuhr die Kräfte der universellen Gesetze und wie wir uns ihnen und dem Leben hingeben können.

Diese überarbeitete zweite Auflage meines Buches soll dich noch gezielter dabei unterstützen, das „Beste in dir“ zu entdecken, die Angst vor Veränderung zu überwinden und Stabilität in diesen unruhigen Zeiten zu finden. Neue Impulse und Anregungen, die sich in der Praxis bewährt haben, zeigen dir, wie Veränderung gelingen kann. Gerade die Umsetzung *nachhaltiger* Veränderungen erfordert ein systematisches Vorgehen. Wie du kontinuierlich an der Zielerreichung arbeiten kannst, motiviert und „bei Kräften“ bleibst, darum geht es im umfangreich ergänzten Kapitel 10. Auf vielfachen Wunsch meiner Seminarteilnehmer:innen habe ich diesen Aspekt der Veränderungsarbeit noch einmal besonders intensiv unter die Lupe genommen.

Betrachte dieses Buch als Begleiter auf deiner persönlichen Reise hin zu deinen Talenten. Möge es dir Mut machen! Mark Twain drückte es so schön aus: „In 20 Jahren wirst du die Dinge, die du nicht getan hast, mehr bedauern als deine Taten. Also, mach die Leinen los, verlasse den sicheren Hafen. Fang den Wind in deinen Segeln, erforsche, träume, entdecke.“

Herzlichst

A handwritten signature in black ink, reading "Andrea Landschhof". The script is cursive and elegant, with a prominent initial 'A'.

Einleitung

Gehörst du auch zu den Menschen, die ihren persönlichen und/oder beruflichen Weg aus den Augen verloren haben? Hast du das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken? Vielleicht bist du unzufrieden und drehst dich im Kreis. Du weißt nicht, ob du gehen oder bleiben sollst und ob die Entscheidung, zu der du tendierst, tatsächlich die richtige ist. Du hast dich verändert und dein aktueller Job passt vielleicht nicht mehr zu dir. Du weißt jedoch nicht, was dich stattdessen erfüllt und dir wirklich Freude bereitet. Du empfindest Leidensdruck aufgrund der aktuellen Situation und hast dennoch Angst vor einer Veränderung? Du fragst dich, wie du Klarheit in dein inneres Chaos bringen kannst? – Dann begeben wir uns mithilfe dieses Buches auf eine ganz persönliche Zeitreise und lasse dich überraschen, was in dir steckt!

Seit über drei Jahrzehnten beschäftige ich mich mit persönlicher und beruflicher Neuorientierung und Entwicklung. In meiner Arbeit begegnen mir viele Menschen, die im beruflichen und privaten Hamsterrad feststecken und wieder Vertrauen in ihre eigene Selbstwirksamkeit gewinnen möchten; die sich fragen: „Wer bin ich eigentlich?“ und „Wohin möchte ich mich verändern?“ Sie sind verwirrt, unsicher und wünschen sich, all ihre Potenziale und Talente im Leben richtig ausschöpfen zu können. Der anhaltende Trend des „Quit Quitting“ oder der inneren Kündigung lässt Menschen oft über lange Zeit in ihrem Leiden verharren, ohne eine Veränderung herbeizuführen. Es schmerzt mich zutiefst, zu sehen, wie immer mehr Menschen den Kontakt zu ihrem wahren Wesen und ihrer Seelenaufgabe verlieren. Ich möchte dir gerne einen Wegweiser anbieten, der dir dabei hilft, vom Verwalter zum Gestalter deines Lebens zu werden.

Warum tun sich Menschen so schwer damit, ihre Talente zu leben, herauszufinden, was oder wer zu ihnen passt oder einfach stimmige Entscheidungen zu treffen? Den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, über welche Möglichkeiten sie verfügen. Unsere frühen Prägungen haben oftmals unsere Talente untergraben. Diese Prägungen können von gesellschaftlichen Erwartungen über familiäre Einflüsse bis hin zu persönlichen Ängsten und Unsicherheiten reichen. Talente wurden verdrängt oder abgespalten, weil sie nicht gefragt, nicht erlaubt oder nicht erwünscht waren. „Kinder mit einem Willen kriegen was auf die Brillen!“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ oder „Sei sittsam und bescheiden, das ist die schönste Zier, dann kann dich jeder leiden, und dieses wünsch ich dir.“ Das sind möglicherweise früh übernommene Glaubenssätze, die uns noch heute beeinflussen und boykottieren können. Wir wissen nicht mehr, was wir wollen, weil wir den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Impulsen verloren haben. Wir zeigen keine Gefühle,

weil diese uns selbst fremd geworden sind, und verhalten uns anspruchslos und angepasst. So bewegen wir uns mit angezogener Handbremse durchs Leben. Unsere in uns schlummernden Talente liegen brach. Dabei geht es im Leben doch darum, Veränderungen kraftvoll und selbstbestimmt zu gestalten, für uns stimmige Entscheidungen zu treffen und neue Pfade zu gehen, zu sich zu stehen, mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen, mit unliebsamen Gewohnheiten zu brechen und gesetzte Ziele zu verfolgen. Es muss also etwas anders werden, damit sich die Unzufriedenheit in Zufriedenheit und innere Ruhe verwandelt.

Talent meint im Volksmund in der Regel eine besondere Begabung mit hervorsteckenden Merkmalen, die nicht selten geldwerte Vorteile bringt. Es herrscht dabei heute noch der Mythos eines begnadeten Genies vor, dem alles ohne Mühen zufliegt.

Talent bezeichnet hier die Fähigkeit und generelle Anlage eines Menschen, sein Leben autonom und stimmig zu gestalten.

Wenn ich in diesem Buch von Talenten spreche, verbinde ich damit allerdings *keine* außerordentliche Begabung oder besondere Leistungsvoraussetzung einer Person auf einem bestimmten Gebiet. Es geht *nicht* um Talente, die sich mit genetischer und sozialisationsbedingter Unterstützung als überdurchschnittliche Fähigkeiten zeigen, die dann durch Übung weiter gefördert werden. So möchte ich Talente an dieser Stelle nicht verstanden wissen, sondern vielmehr als generelle Anlage und die Befähigung eines Menschen, sein Leben mit all seinen Herausforderungen zu meistern und dabei seine Fähigkeit, zu denken, zu fühlen und zu handeln, aktiv zu nutzen, um stimmige Lösungen zu kreieren.

Im Zusammenhang mit Persönlichkeits- und Talententwicklung ist die Frage interessant, ob unsere Persönlichkeit eigentlich festgelegt ist – oder in welchen Bereichen und in welchem Ausmaß wir uns oder unsere Charaktereigenschaften verändern können. Damit verbunden sehe ich auch die Frage, auf welche Weise wir Menschen an unsere Talente herankommen. Können wir etwas entwickeln, das nicht da ist? Und wenn es vorhanden ist – als im Verborgenen liegende Ressource angelegt –, wie kommen wir dann an die Potenziale heran und können sie „entwickeln“? Neurowissenschaftler:innen und Psycholog:innen gehen davon aus, dass unsere Persönlichkeit durch die Gene und die epigenetische Gen-Regulation, die vorgeburtlichen Einflüsse, unsere Bindungserfahrungen, sozio-kulturelle Faktoren und unsere individuellen Erlebnisse geformt wird (Ryba, 2018).

Ruhe dich aber bitte nicht darauf aus, dass du dieses oder jenes vererbt bekommen hast oder dass du unwiderruflich durch deine Familie geprägt wurdest. Wir sind nicht nur von außen determinierte Wesen, die von Genetik und soziokulturellen Faktoren abhängig sind. Diese Sichtweise würde uns jeglicher Freiheit berauben und uns zu Sklaven unserer Gene und Sozialisation machen. Unsere Persönlichkeit und

damit auch unsere Lebensweise wären in diesem Fall durch innere (genetische) und äußere (sozialisierte) Vorgaben (vor-) bestimmt und eingeschränkt. Manche Persönlichkeitsanteile werden sicherlich immer unverändert bleiben.

Die Big Five (vgl. Kasten unten sowie Saum-Aldehoff, 2023) der Persönlichkeitsfaktoren sind ein bedeutendes Modell in der Persönlichkeitspsychologie, das die menschliche Persönlichkeit anhand fünf zentraler Dimensionen beschreibt. Eine wichtige Frage in Bezug auf die Big Five ist, wie veränderbar diese Persönlichkeitsdimensionen sind. Es gibt Hinweise darauf, dass diese Faktoren tendenziell stabil über die Zeit hinweg sind, insbesondere im Erwachsenenalter. Jedoch bedeutet Stabilität nicht Unveränderlichkeit. Bestimmte Aspekte der Persönlichkeit sind durchaus veränderbar, vor allem im Rahmen bewusster Aktivität und Übung, Selbsterkenntnis und neuer (Beziehungs-)Erfahrungen. Du wirst als leiser Mensch nicht von heute auf morgen zu einem lauten Menschen werden. Aus einem extravertierten Menschen wird kein introvertierter Mensch. Aber wir haben die Gabe, bestimmte Persönlichkeitseigenschaften flexibel und zeitlich begrenzt einzusetzen, auch wenn sie unserer Natur zunächst widersprechen. So musstest du vielleicht auch schon einmal vor einer größeren Ansammlung von Menschen eine Rede halten, obwohl du solche Auftritte nicht sonderlich magst. Auch können Menschen durch Training und Bildung ihre Gewissenhaftigkeit steigern, indem sie neue Organisationsmethoden erlernen und ihre Selbstkontrolle verbessern. Ebenso können Techniken wie Achtsamkeitstraining unsere emotionale Stabilität fördern. Die Big Five bieten somit eine nützliche Beschreibung von Persönlichkeitsmerkmalen, die sowohl stabil als auch veränderbar sind. Obwohl einige Merkmale tendenziell stärker verankert sind als andere, können individuelle Anstrengungen und äußere Einflüsse die Persönlichkeitsentwicklung und -anpassung im Laufe des Lebens unterstützen. Mir geht es jedoch nicht um solche strategisch konstruierten und zeitlich begrenzten Aktionen, die möglicherweise wider unsere Natur sind. Es geht darum, dass du dich deinen bisherigen Prägungen entgegenstellst und diese hinterfragst. Es ist möglich, über die beiden Einflussfaktoren Gene und Umwelt hinaus unsere individuellen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu verändern und die darin liegenden Talente ans Tageslicht zu bringen. Wir sollten dabei nur unsere unterschiedlichen Voraussetzungen im Blick behalten.

Die Big Five

Die Ursprünge der Big Five – auch Fünf-Faktoren-Modell genannt – gehen u. a. auf die Forschung von Ernest Tupes und Raymond Christal (1961) zurück. Sie führten Studien durch, die darauf abzielten, die Struktur der Persönlichkeit anhand von sprachlichen Beschreibungen zu identifizieren. Später wurde das Modell von anderen Forschern weiter verfeinert und populär gemacht. Die fünf Hauptdimensionen der Big Five sind:

1. **Offenheit für Erfahrungen vs. Beständigkeit:** Beschreibt die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, Ideen zu erkunden und Kreativität zu zeigen.
2. **Gewissenhaftigkeit vs. Flexibilität:** Umfasst Eigenschaften wie Organisation, Zuverlässigkeit, Selbstkontrolle und Zielstrebigkeit.
3. **Extraversion vs. Introversion:** Beschreibt die Ausgeglichenheit, Geselligkeit, Energie und Freude an zwischenmenschlichen Interaktionen.
4. **Verträglichkeit vs. Wettbewerb:** Reflektiert Empathie, Kooperationsbereitschaft, Freundlichkeit und Konfliktvermeidung.
5. **Sensibilität vs. Emotionale Stabilität:** Umfasst Eigenschaften wie Ängstlichkeit, Unsicherheit, Reizbarkeit und emotionale Labilität.

Ich gehe davon aus, dass in jedem von uns von Geburt an ein unverwechselbares Wesens- und Charaktermuster angelegt ist. Wir reifen heran zu dem, was den Kern unserer Identität ausmacht, sofern uns die Gelegenheiten dazu gegeben sind und wir die Chancen nutzen, die uns das Leben bietet. Wir haben die Wahl, den Spuren unseres Wesens und unserer Talente zu folgen. Dabei muss unsere Talententwicklung nicht zu etwas Spektakulärem führen, wie etwa zu bahnbrechenden physikalischen Erkenntnissen im Ausmaß der Relativitätstheorie oder zu grandiosen Kompositionen wie die von Mozart. Talente auszuleben und sich zu etwas berufen zu fühlen, kann auch bedeuten, dass du deinen kreativen oder mathematischen Begabungen nachgehst, dass du verantwortungsvoll für deine Großmutter sorgst oder eine Familie gründest. Vielleicht entspricht es deinem Wesensmuster, eine bestimmte Lebensart zu pflegen oder einem bestimmten Hobby nachzugehen. Um seelisch und körperlich gesund zu bleiben, gilt es, dein Wesen zu respektieren und mit dir in Einklang zu bringen. Manche Prägungen drängen uns jedoch von diesem Kurs ab. Und damit geraten auch unsere Talente aus dem Fokus. Und werden zu sogenannten latenten Talenten. Unter latenten Talenten verstehe ich verdeckte, verhüllte, schlummernde, unbewusste, ungenutzte und im Verborgenen liegende Befähigungen, Anlagen und Potenziale des Denkens, Fühlens und Handelns. Um unsere Authentizität zu wahren, gilt es, unsere in uns schlummernden Talente zu entdecken, zu entwickeln und auszuschöpfen.

Latente Talente sind ungenutzte und im Verborgenen liegende Potenziale des Denkens, Fühlens und Handelns.

Die meisten Menschen tragen eine Sehnsucht in sich, ihr Leben so zu verändern, dass sie das Gefühl haben, „heil“ zu sein, wie es einmal eine Klientin ausdrückte. Dieses Buch ist ein Leitfaden und Arbeitsbuch für Menschen, die ihre eingefahrenen Sackgassen überprüfen und die ihre Blicke auf (nicht genutzte) Chancen und (nicht gelebte) Talente richten möchten; Menschen, die Lust auf Veränderung haben; die ihr Leben wieder in Passung mit ihrem Wesenskern bringen und es in Verbindung mit ihren äußeren Umständen gestalten wollen. Du wirst in diesem Buch zu einer persönlichen Zeitreise eingeladen, auf der du dein Leben im Heute reflektierst, mit Erfahrungen von gestern (besser) umgehst und Visionen für morgen entwickelst. Dabei soll die Wahrnehmung des bereits Gelungenen nicht außer Acht gelassen werden. Entdecke deine verborgenen Talente, um mit deren Hilfe kluge Entscheidungen zu treffen, deine persönlichen und beruflichen Herausforderungen zu meistern und stimmige und aktuelle Lösungen für unterschiedliche Problemlagen zu kreieren. Dazu spüre deine aktuellen Störfaktoren auf und prüfe, was für dich und deine Veränderungsprozesse jeglicher Art hilfreich sein könnte: die Komfortzone verlassen, sich von überhöhten und überholten Sehnsüchten verabschieden und deine Potenziale in deinen Erinnerungen entdecken. Komm deinem roten Faden in deinem Leben auf die Spur, der sich als Grundmuster deiner Persönlichkeit durch deine Biografie zieht und der möglicherweise nicht mehr passende und einschränkende Glaubenssätze zum Vorschein bringt. Du entlarvst deine Selbstsabotageaktionen. Das heißt, du wirfst einen Blick auf deine unbewusst und selbst entwickelten „Stolpersteine“, mit denen du dich bisher in unterschiedlichen Lebenslagen selbst boykottiert hast, zum Beispiel, indem du immer wieder an den oder die „falsche:n“ Partner:in oder in den „falschen“ Job geraten bist. Und du erhältst Impulse zur Auflösung dieser Glaubenssätze. Mithilfe dieses Buches findest du heraus, warum du in bestimmten Situationen immer gleich reagierst, obwohl du es eigentlich anders willst, und welche psychologischen Spiele du dabei immer wieder unbewusst spielst. Du entkräftest die Antreiber, die dich im Alltag stressen, und lernst, was du brauchst, um stimmige persönliche und berufliche Entscheidungen treffen zu können.

Im letzten Kapitel erfährst du, wie du sicher durch Zeiten des Umbruchs und der Veränderung kommst. Für die Übergangsphase stelle ich dir zur Unterstützung sechs konkrete Handlungsschritte mit Anleitungen und zahlreichen Übungen zur inneren und äußeren Neuentcheidung zur Verfügung, die du individuell für deinen Prozess gestalten kannst.

Du wirst in diesem Buch immer wieder Ausführungen zur Transaktionsanalyse (TA) finden. Die Modelle und die grundlegenden Konzepte der TA werden dir helfen, deine gelebten Erfahrungen zu strukturieren und deine Gefühle, dein Denken und Handeln besser zu verstehen. Durch Fallbeispiele, Erfolgsgeschichten, Tests und

Übungen wirst du eingeladen, dich selbst zu entdecken und Veränderungsenergie für dein zukünftiges „Ich“ zu entwickeln.

Die TA wurde von dem US-amerikanischen Psychiater und Psychotherapeuten Eric Berne (1919–1970) auf der Basis tiefenpsychologischer und verhaltenstheoretischer Ansätze entwickelt. Die TA fördert die Wahrnehmung des eigenen Erlebens, Denkens und der Emotionen und lädt zur Realitätsüberprüfung ein: Stammt mein Fühlen, Denken und Handeln aus dem Gestern oder ist es stimmig mit mir als Person und mit meiner heutigen Lebenswelt? In einfachen Worten umschrieben, bietet die TA Erklärungen für komplexe Sachverhalte in unserem Leben. Sie schärft den Blick für das Wesentliche.

Wenn Transaktionsanalytiker:innen auf soziale Interaktionen oder einzelne Personen schauen, leitet sie die Überzeugung, dass Menschen von ihrem Wesen her in Ordnung sind und jeder die Fähigkeit hat zu denken. Transaktionsanalytiker gehen davon aus, dass es jedem Menschen möglich ist, durch das Nutzen seiner ihm innewohnenden Ressourcen autonome Entscheidungen für sich und andere zu fällen und die Verantwortung für diese Entscheidungen zu tragen. Damit verbunden, leitet sich die Lern- und Veränderungsfähigkeit eines jeden Menschen ab. Die Transaktionsanalyse hat das Ziel, Menschen darin zu unterstützen, ein selbst gestaltetes, selbst verantwortetes und autonomes Leben in Verbundenheit mit anderen Menschen und der Welt zu führen. Dazu benutzen wir unsere Fähigkeit zur Bewusstmachung der momentanen Gegebenheiten und unsere Fähigkeit, aus einer Bandbreite verschiedener energetischer Zustände auszuwählen. Diese als Spontaneität bezeichnete Fähigkeit beinhaltet eine Flexibilität, mit der wir in der Lage sind, Alternativen im Fühlen, Denken und Verhalten zu kreieren und im Hier und Jetzt zu handeln. Wir können frei auswählen und entsprechende unterschiedliche Reaktionsmuster einsetzen, ohne auf festgefahrene Erlebens- und Verhaltensmuster zurückzugreifen. Dabei sind wir bereit, uns auf einen echten emotionalen Kontakt mit anderen Menschen einzulassen. Diese Form von Intimität erlaubt es uns, Beziehungen und Begegnungen mit anderen zu gestalten, die frei von Spielen und Manipulationen sind. Wir können Nähe und Zuwendung geben und annehmen. Autonomie wird als „bezogene Autonomie“, die den Menschen in seiner Verantwortung als Teil der Welt darstellt, angesehen. Die TA bietet erstaunliche Instrumente zur Analyse und stellt ermächtigende Strategien zur Veränderung von inneren und äußeren Prozessen zur Verfügung.

Ebenso kann dieses Buch auch von Berater:innen und Coaches in ihrer Beratungspraxis eingesetzt und zum Thema persönliche und berufliche (Neu-)Orientierung und Entwicklung genutzt werden.