

Dorothy E. Babcock /
Terry D. Keepers

Miteinander wachsen

Transaktionsanalyse für Eltern
und Erzieher

Deutsche Bearbeitung von
Helmut Harsch

Chr. Kaiser

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Teil I Eltern, Leute und Familien

1	Als Eltern ok sein	19
1.1	Kindererziehung früher und heute	19
1.2	Brauchbare Informationen	20
1.3	Die Aufgaben der Elternschaft	23
1.4	Der Lohn der Elternschaft	24
1.5	Zusammenfassung	25
1.6	Übungen	26
2	Menschliche Bedürfnisse	27
2.1	Die Erfüllung der Bedürfnisse in der Familie	27
2.2	Die Streichelökonomie	31
	Ein Märchen	
2.3	Zutreffende und falsche Vorstellungen über Streicheln	35
	2.3.1 Falsche Vorstellungen – 2.3.2 Zutreffende Vorstellungen	
2.4	Das richtige Geben und Nehmen von Streicheln	36
2.5	Unterschiedliches Streicheln für unterschiedliche Menschen	37
2.6	Zeitstrukturierung in der Familie: Strukturhunger	38
2.7	Zusammenfassung	41
2.8	Übungen	42
3	Die Persönlichkeit des Erwachsenen	45
3.1	Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kindheits-Ich	45
3.2	Das Kindheits-Ich	46
	3.2.1 Das natürliche Kind (K ₁) – 3.2.2 Der »Kleine Professor« (ER ₁) – 3.2.3 Das primitive Eltern-Ich (EL ₁)	
3.3	Wie können wir unsere verschiedenen Ich-Zustände identifizieren?	49
	3.3.1 Fünf Hinweise darauf, wie das Kindheits-Ich identifiziert werden kann	

Inhaltsverzeichnis

3.3.1.1 Wortschatz – 3.3.1.2 Stimme – 3.3.1.3 Verhalten – 3.3.1.4 Reaktion der anderen – 3.3.1.5 Geschichte – 3.3.1.6 Die Funktion der Gefühle	
3.3.2 Wie das Erwachsenen-Ich identifiziert werden kann	
3.3.2.1 Wortschatz – 3.3.2.2 Stimme – 3.3.2.3 Verhalten – 3.3.2.4 Die Reaktion der anderen – 3.3.2.5 Geschichte	
3.3.3 Wie das Eltern-Ich identifiziert werden kann	
3.3.3.1 Wortschatz – 3.3.3.2 Stimme – 3.3.3.3 Verhalten – 3.3.3.4 Reaktion der anderen – 3.3.3.5 Geschichte	
3.4 Transaktionen	57
3.5 Spiele	59
3.5.1 Drama-Dreieck	
3.6 Lebensposition	60
3.7 Das Lebensskript	62
3.8 Passives Denken und passives Verhalten	63
3.8.1 Passives Denken – 3.8.2 Passives Verhalten	
3.9 Zusammenfassung	66
3.10 Übungen	67
3.10.1 Ich-Zustände – 3.10.2 Gefühle – 3.10.3 Transaktionen – 3.10.4 Grundposition – 3.10.5 Lebensskript – 3.10.6 Passives Denken und passives Verhalten	
4 Programmierungen für Kindererziehung	69
4.1 Ehe-Skripte	69
4.2 Kinder haben	70
4.3 Die Grundlegung des Skripts	73
4.3.1 Empfängnis – 4.3.2 Schwangerschaft – 4.3.3 Namensgebung –	
4.4 Neue Informationsquellen	77
4.5 Zusammenfassung	78
4.6 Übungen	80

Teil II Die psychische Entwicklung

5 Vertrauen lernen (Zugehörigkeit)	83
5.1 Die Symbiose	83
5.2 Die Erziehung zu unterschiedlichen Verhaltensweisen	87
5.3 Das Baby streicheln	90

Inhaltsverzeichnis

5.4	Psychische Aufgaben für Eltern kleiner Babies	92
5.5	Die Bedürfnisse der Eltern kleiner Babies	95
5.6	Zusammenfassung	97
5.7	Übungen	98
6	Erforschen der materiellen Umwelt (Erkundung)	101
6.1	Der Hunger nach Anregung	101
	6.1.1 Leitfaden für die Betreuung von kleinen Entdeckern	
6.2	Sicherheit	106
6.3	Veränderungen in der Streichelökonomie	107
6.4	Die Energiekrise	111
6.5	Zusammenfassung	114
6.6	Übungen	115
7	Die Entscheidung zum Denken (Trennung)	117
7.1	Sauberkeitserziehung	118
7.2	»Nein – Nein« oder positive Anweisungen	120
7.3	Trennung = Verärgerung	121
7.4	Der Sinn des Ärgers	122
7.5	Intellektuelle Entwicklung	124
	7.5.1 Elterliche Unterstützung zum Denken	
7.6	Die psychische Aufgabe der Eltern in der Trennungsphase ..	126
7.7	Zusammenfassung	128
7.8	Übungen	129
8	Das Lebensskript: Erster Entwurf (Sozialisation)	131
8.1	Überlegungen zum zukünftigen Lebensskript	132
8.2	Sexualität	136
	8.2.1 Ok-Botschaften	
8.3	Typische banale Skripte	139
	8.3.1 Meinungen, die Stereotype erzeugen	
8.4	Die Position in der Familie	142
8.5	Ausweitung der Phantasie	144
8.6	Psychische Aufgaben der Eltern in dieser Phase	147
8.7	Zusammenfassung	147
8.8	Übungen	149

Inhaltsverzeichnis

9	Der kleine Rechtsanwalt (Aufbauphase)	151
9.1	Die Grundschuljahre	151
9.1.1	Necken – 9.1.2 Ausprobieren der Familien-Regeln	
9.2	Kinder und Verträge	162
9.3	Führer und Gefolgsleute	164
9.4	Beeltern von Kindern in der Aufbauphase	166
9.5	Die psychischen Aufgaben von Eltern	172
9.6	Zusammenfassung	174
9.7	Übungen	175
10	Verstärkung des Skripts (Ausdehnung und Konsolidierung)	177
10.1	Skript-Überprüfung	177
10.2	Wiederaufnahme früherer Entwicklungsstufen	180
10.2.1	Zugehörigkeit – 10.2.2 Erkundung – 10.2.3 Trennung – 10.2.4 Sozialisation – 10.2.5 Aufbau	
10.3	Skript-Modifikation	193
10.4	Jugendliche beeltern	195
10.5	Psychische Aufgaben der Eltern	197
10.6	Erwachsen werden	199
10.7	Zusammenfassung	200
10.8	Übungen	202
11	Seine Rolle im Leben finden (Emanzipation)	204
11.1	Neue Lebensformen entdecken	204
11.1.1	Der Abschluß der Adoleszenz – 11.1.2 Skriptbotschaften für das Erwachsenwerden – 11.1.3 Seine Rolle im Leben finden – 11.1.4 Berufswahl	
11.2	Erproben verschiedener Lebensstile	208
11.2.1	Partnerwahl – 11.2.2 Regeln für effektives Streiten	
11.3	Emotionale Reife	210
11.4	Zusammenfassung	211
11.5	Übungen	212
12	Das Skript ausleben (schöpferisch sein)	214
12.1	Genügend Streicheln bekommen	214

Inhaltsverzeichnis

12.2	Erlernen neuer Streichelmuster	215
12.3	Im Skript gefangen	217
12.4	Neue Kommunikationssysteme verwirklichen	219
12.5	Familiengründung	222
12.6	Schwangerschaft	222
12.7	Elternschaft als psychische Entwicklungsphase	224
12.8	Unsere Eheskripte ausleben	228
12.9	Psychische Distanz	228
	12.9.1 Eine Struktur zur Befriedigung des Streichelhungrers	
12.10	Ausleben der beruflichen Interessen	232
12.11	Zusammenfassung	232
12.12	Übungen	233
13	Das Skript überprüfen (Auswertung)	235
13.1	Die Wiederholung unserer eigenen Unsicherheit	236
13.2	Wechseljahre	238
13.3	Abschied vom Eltern-Sein	239
13.4	Beruf	242
13.5	Skriptüberprüfung	243
13.6	Älter werden	245
13.7	Zusammenfassung	246
13.8	Übungen	247
14	Epilog (Aussöhnung)	250
14.1	Pensionierung	250
14.2	Wiederholung früherer Phasen	251
14.3	Erneute Durchsicht unseres Lebensskripts	252
14.4	Mythen über das Alter	254
14.5	Mit Menschen, die für uns wichtig sind, Frieden schließen	256
14.6	Mit Verlusten umgehen lernen	257
14.7	Sich mit dem Tod versöhnen	259
14.8	Zusammenfassung	260
14.9	Übungen	261

Teil III Wie man Probleme löst

15	Wie man Probleme löst	265
15.1	Warum gibt es Probleme?	265
15.2	Was ist das Problem?	267
15.3	Wie man Probleme analysiert	268
	15.3.1 Überprüfung der Streichelökonomie – 15.3.2 Wer ist ok und wer nicht?	
15.4	Spiele und Zeitstrukturierung	270
	15.4.1 Kindheits-Spiele – 15.4.2 Spiele erkennen	
15.5	Passives Denken und passives Verhalten	275
15.6	Inventur der Ich-Zustände	276
15.7	Die Denkstruktur	277
15.8	Wie man Verhalten ändert	279
15.9	Lerntypen	280
	15.9.1 Lernen durch Verstärken (operantes Lernen) – 15.9.2 Bestrafung – 15.9.3 Erlernen von Gefühlen (emotionales Lernen) – 15.9.4 Lernen am Modell (Imitationslernen)	
15.10	Zusammenfassung	287
15.11	Übungen	288
16	Spezielle Probleme und Möglichkeiten, mit ihnen umzugehen	289
16.1	Körperliche Behinderung und Krankheit	289
	16.1.1 Geburtsfehler – 16.1.2 Krankheit	
16.2	Kranke und behinderte Eltern	292
16.3	Schwierigkeiten in der Auseinandersetzung mit der Umwelt	293
16.4	Scheidung	296
16.5	Wiederverheiratung	297
16.6	Kind und Tod	298
16.7	Trauer	299
16.8	Das sterbende Kind	300
16.9	Woran erkenne ich, daß ich einen Fachmann benötige?	300
	16.9.1 Wie finde ich einen Fachmann? – 16.9.2 Wie bekomme ich, was ich brauche? – 16.9.3 Die vertraglichen Vereinbarungen	
16.10	Zusammenfassung	304

Inhaltsverzeichnis

Anhang I: Phaseneinteilung des Lebens	306
Anhang II: Worterläuterungen	308
Anhang III: Information über transaktionsanalytische Berufsorganisationen und Möglichkeiten zur Ausbildung	313
Anhang IV: Literaturverzeichnis	314