

Kommunikation und Ich-Zustände

Mit den drei Ich-Zuständen der sog. Transaktionsanalyse (TA) können Sie klären, in welchem Zustand Sie sich in Gesprächen selbst befinden und aus welchem Zustand heraus Ihre Gesprächspartner kommunizieren. Die drei Ich-Zustände lauten:

- Eltern-Ich (unterteilt in fürsorgliches- und kritisches Eltern-Ich),
- Erwachsenen-Ich und
- Kind-Ich (unterteilt in angepasstes-, rebellisches und freies Kind)

Beispiel 1:

Im Team besteht eine schlechte Arbeitsatmosphäre, weil ein Teammitglied fast alles abwertet, was die Kollegen vorschlagen. Er spricht dabei aus dem kritischen Eltern-Ich heraus. Das Verhalten der anderen Teammitglieder ist unterschiedlich: Einige reagieren angepasst (Kind-Ich) und fressen den Frust in sich hinein. Andere reagieren bockig (Kind-Ich). Andere reagieren ihrerseits aus dem kritischen Eltern-Ich heraus und der Streit ist vorprogrammiert.

Beispiel 2:

In der Beziehung geht ein Partner permanent in die Anpassung (Kind-Ich). Er möchte Ruhe und Erholung in der Freizeit, der andere mag Erlebnis und Abwechslung. Immer wenn genug 'Rabattmarken' (unterdrückter Ärger) gesammelt sind, platzt der "Angepasste" und wirft dem anderen vor, dass es immer nur nach ihm gehen müsse.

Aufgaben

1. Klären Sie, wie man vom „Erwachsenen-Ich aus die beiden Konflikt-Situationen lösen könnte (Was wie sagen und tun?)
2. Klären Sie auch, durch welche Äußerungen sich das Eltern-Ich und das Kind-Ich bei Ihnen und anderen bemerkbar macht.
3. Wenn Zeit: Klären Sie auch, wie Sie das Erwachsenen-Ich im Gespräch formulieren und einbringen können.

Halten Sie Ihre Ergebnisse auf Ihrem Miro-Board fest und präsentieren Sie sie nachher im Plenum:

Miro-Link
für Raum 1

Miro-Link
für Raum 2

Miro-Link
für Raum 3