

# Das ASS des Lebens

Anerkennung **S**icherheit **S**elbstvertrauen

Teil II

© Rahel Bürger-Rasquin

# Helfen – Retten – Missionieren

In jedem helfenden Beruf – und bei jedem Gespräch unter Freunden – stehen wir in der Gefahr, dem anderen die Verantwortung für sich selbst abzunehmen

*Rat - Schläge*

# Verantwortung

Wer Verantwortung für andere übernimmt,  
lehnt sie für sich selber ab

Dieser Grundsatz gilt immer, aber beson-  
ders dann, wenn ich ihn weit von mir weise

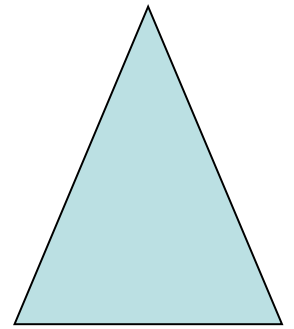
# Verantwortung

Wenn ich mich mehr um den anderen bemühe, als angemessen ist, stehe ich in der Gefahr, Verantwortung für ihn zu übernehmen, anstatt mich ehrlich für mich einzusetzen

# Gedankliches Hilfsmittel

- Das **DRAMADREIECK** hilft mir:
  - Immer bewusster Verantwortung für mich zu übernehmen
  - Immer klarer und eindeutiger unangemessene Ansprüche von anderen oder von mir selbst zurückzuweisen
  - Immer selbstverständlicher für mich selbst und meine Bedürfnisse einzustehen

# Das Dramadreiseck



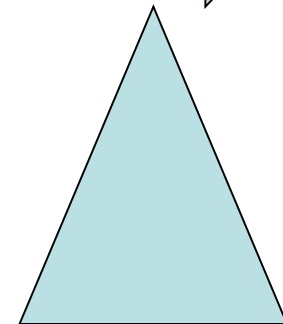
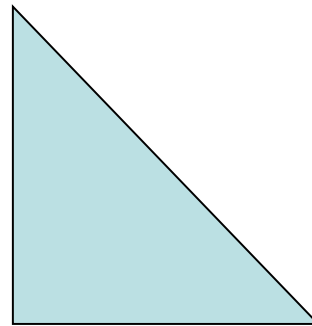
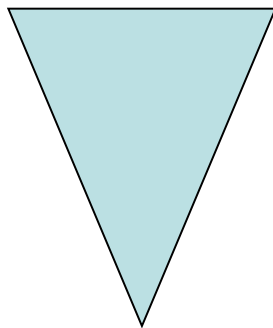
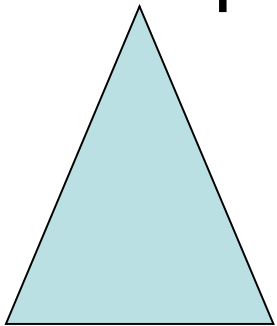
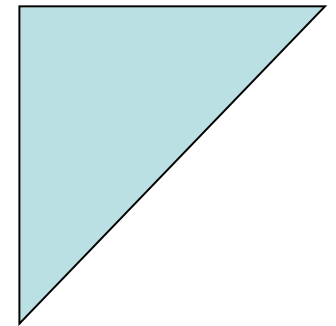
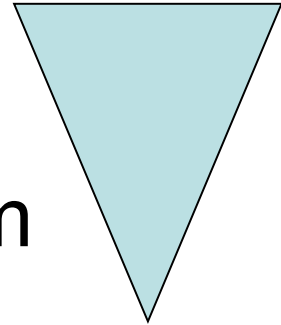
Stephen Karpmann fand bei der Analyse von Märchen drei wiederkehrende Rollen, die er benannte:

## **Verfolger – Opfer – Retter**

Das Dramadreiseck wurde 1968 von Stephen Karpmann in der Transaktionsanalyse entwickelt.

# Verfolger - Opfer - Retter

- Diese „Akteure“ besetzen wie in einem Drama eine der drei Rollen
- Dabei bleibt es aber nicht, denn die Beteiligten wechseln während des Spielverlaufs ihre Rollen



# Verfolger – Opfer – Retter

Wenn wir

- Vorwürfe machen – auch unausgesprochene  
sind wir in der Rolle des

## Verfolgers

- wir reagieren ärgerlich, wütend, ungeduldig,  
aggressiv



# Verfolger – Opfer – Retter

Wenn wir

- uns klein machen (und fühlen)

sind wir in der Rolle des

## Opfers

- Wir reagieren weinerlich, kleinlaut, jammernd, hilflos

# Verfolger – Opfer – Retter

Wenn wir

- uns »versöhnen« und fürsorglich werden,  
sind wir in der Rolle des

## Retters

- wir reagieren mitfühlend, verständnisvoll,  
hilfsbereit, unterstützend, anregend,  
motivierend.

# Verfolger – Opfer – Retter

Der **Verfolger** sagt:

Du bist zu schwach, zu dumm, zu krank, zu ungebildet, das schaffst du nie, immer machst du es nicht so und so, nie kannst du tun was ich sage, wie oft muss ich es dir noch erklären

# Verfolger – Opfer – Retter

Der **Verfolger** macht Vorwürfe, beachtet einen nicht, nimmt keine Rücksicht, setzt sich über Wünsche des anderen hinweg, mäkelt an einem herum, kritisiert ständig, setzt unter Druck

# Verfolger – Opfer – Retter

Das **Opfer** sagt:

Ich kann nicht, ich möchte gerne, ich weiß nicht, ich schaffe das nicht, das schaffe ich nie, ich brauche dich, ohne dich kann ich nicht (leben), ich bin einsam, lass mich nicht allein

# Verfolger – Opfer – Retter

Das **Opfer** fühlt sich verfolgt, angegriffen, klein, schwach, hilflos, unverstanden, bedürftig, es ist ängstlich, unsicher, traut sich nichts zu, es fühlt sich schuldig, unwert, minderwertig, ungeliebt

# Verfolger – Opfer – Retter

Der **Retter** sagt:

Ich helfe dir, ich mach das für dich,  
das kannst du so und so machen,  
du wirst das schon schaffen,  
ich bin für dich da,  
wir schaffen das zusammen.

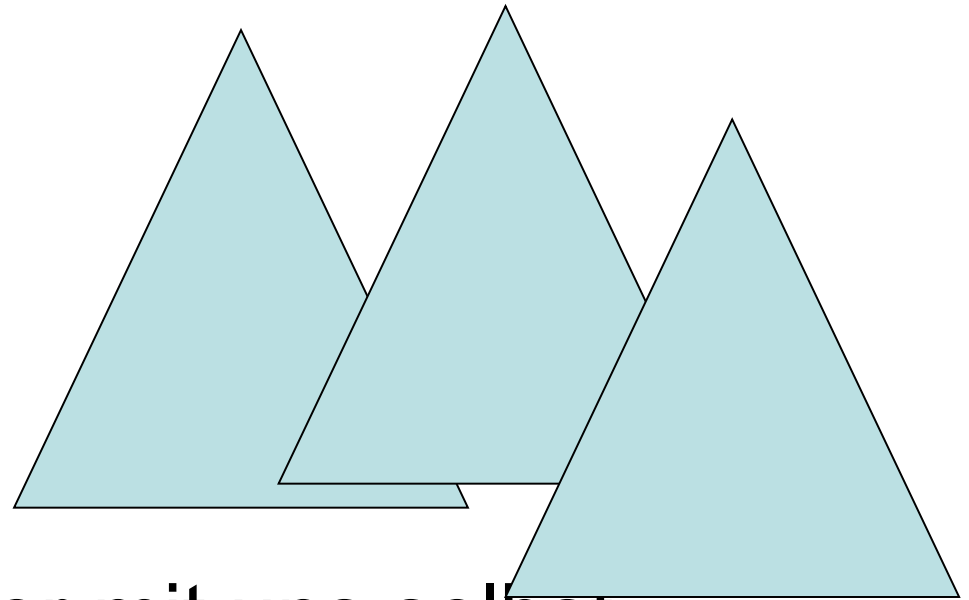
# Verfolger – Opfer – Retter

Der **Retter** steht einem hilfreich zur Seite,  
unterstützt und fördert,  
versucht Mut zu machen,  
gibt Anerkennung und Zuspruch,  
nimmt einem Aufgaben ab,  
springt für einen ein, gibt gute Ratschläge



# Drei Rollen

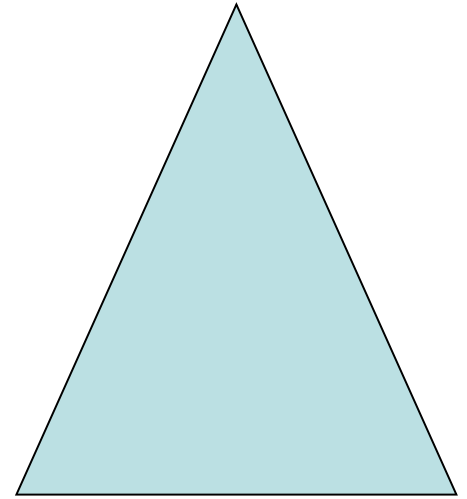
- Wir alle spielen diese drei Rollen mit
  - Partnern
  - Kindern
  - Verwandten
  - Freunden
  - Kollegen
  - Vorgesetzten
  - Patienten
  - Mandanten
- – und immer wieder mit uns selbst  
innerbetrieblich



# Innerbetriebliche Rollen-Spiele

Ich **verfolge** mich:

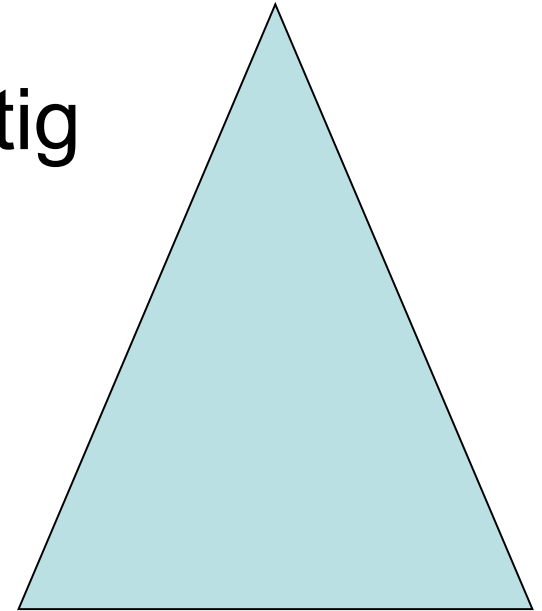
- Ich mache mir Vorwürfe
- Ich schimpfe mit mir
- Ich bin ungeduldig mit mir selbst
- Ich bin unzufrieden mit mir



# Innerbetriebliche Rollen-Spiele

Ich bin **Opfer** meines eigenen Verhaltens:

- Ich fühle mich minderwertig
- Schuldig
- Schlecht
- Faul
- Unwürdig



# Innerbetriebliche Rollen-Spiele

Ich **rette** mich wieder:

Ich beruhige mich selbst

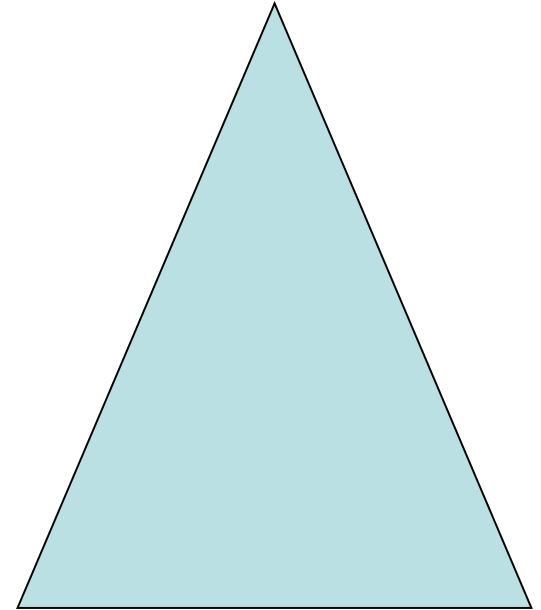
Ich rede mir gut zu

Ich baue mich wieder auf

Ich tue mir was *Gutes*

*(??? essen, trinken, rauchen, zu viel Fernsehen, Computer, Arbeit ???)*

*(oder ich kümmere mich lieber um andere, anstatt um mich)*



# Innerbetriebliche Rollen-Spiele

Nach kurzer Zeit wechsle ich wieder die Rolle und es geht von vorne los

Es ist ein endloser Teufelskreis

Wir vergeuden unsere Energie sinnlos

Wir untergraben unsere Sicherheit und unser Selbstvertrauen

# Aussteigen

- Nur, wenn wir konsequent aussteigen, schöpfen wir neue Kraft und werden
  - Selbstsicher
  - Selbstbewusst
  - Selbständig
  - Eigenverantwortlich
  - Emotional unabhängig

# Rollenspiel beenden

Es gibt nur einen einzigen Weg, um dieses  
Rollenspiel

– immer und immer wieder –

zu durchbrechen und dieser Weg erfordert  
Aufmerksamkeit und Konsequenz

# Der Weg aus dem Drama

**Ich mache  
mir und anderen  
keine Vorwürfe**



# Der Weg aus dem Drama

Mir keine Vorwürfe mehr machen

– das ist schwer – aber möglich

Anderen keine Vorwürfe machen

– auch keine unterschwelligen oder  
unausgesprochenen

– das ist auch schwer – aber möglich

# Der Weg aus dem Drama

Wenn es uns an kleinen Stellen im Alltag gelingt, die Verfolgerrolle aufzugeben, ist das eine wunderbare Erfahrung

Es lohnt sich,

- dafür zu arbeiten
- aufmerksam zu sein und
- geduldig dran zu bleiben

# Der Weg aus dem Drama

Erst durch den Ausstieg aus den Rollen  
werde ich echt, authentisch, original und  
originell

Erst dann kann sich ein gutes und wohl-  
tuendes Miteinander entwickeln

# Miteinander

Ein gesundes Miteinander kann entstehen,  
wenn ich verantwortungsvoll nach ange-  
messenen Lösungen für Probleme oder  
Aufgaben suche

Gemeinsam lässt sich viel erreichen, wenn  
man offen und einfühlsam miteinander  
umgeht

# Ein hilfreicher Grundsatz

- Niemand anderes hat die Pflicht:
  - Etwas für mich zu tun
  - Mir Wünsche zu erfüllen
  - Meinen Ansprüchen gerecht zu werden
  - Auf mich einzugehen
  - Mir meine Fähigkeiten zu bestätigen
  - Mich zu mögen, mir zuzuhören ....
  - Nur ich selbst habe die Pflicht alles für mein Wohlergehen zu tun

# Ein hilfreicher Grundsatz

Niemand hat das Recht, irgendetwas abzuwerten oder zu verachten, was mir bei der Bewältigung meines Lebens und meiner Herausforderungen geholfen hat oder immer noch hilft.

(rauchen, trinken, verdrängen, essen, reden, zu viel arbeiten, verkriechen usw.)

# Ein hilfreicher Grundsatz

Niemand hat das Recht ....

auch ich selbst sollte zu allem stehen, was mir bei der Bewältigung meines Lebens und meiner Herausforderungen geholfen hat oder noch hilft.

# Das ASS des Lebens

- **Wachsende Anerkennung**

Die ich mir selbst und anderen gebe

Von dem was ist und was wirkt –

das ist *Wirklichkeit*

**A**nerkennung **S**icherheit **S**elbstvertrauen



# Das ASS des Lebens

- **Wachsende Sicherheit**

Die ich durch mein Verhalten gewinne  
und vermittele

Die andere durch mich gewinnen

**Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen**

# Das ASS des Lebens

- **Wachsendes Selbstvertrauen**

Nur wenn ich mir selbst *ständig etwas mehr* vertraue,

kann ich auch anderen helfen, sich selbst *ständig etwas mehr* zu vertrauen

# Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

- Ich entwickle gute Gewohnheiten
- Ich anerkenne meine kleinen Schritte
- Ich achte auf das, was mir Kraft gibt
- Ich kann immer wieder „in die Spur“ kommen
- Rückfälle in altes Verhalten erfordern Mitgefühl
- Eine Schwäche bedarf der Unterstützung

# Gemeinsam wachsen

- Nur wenige Menschen schaffen viel alleine
- Normale Menschen – wie du und ich –  
brauchen Geduld, Ermutigung und  
kontinuierliche Unterstützung von anderen  
Menschen

# Gemeinsam wachsen

Kranke und schwer kranke oder beeinträchtigte Menschen brauchen – wie kleine kranke Kinder:

- Mehr Zuwendung
- Mehr Ermutigung
- Mehr Unterstützung
- Mehr Anerkennung
- Mehr Sicherheit von Anderen
- Mehr LIEBE

# Gemeinsam wachsen

Wenn wir uns krank und schwach fühlen,  
können wir uns selbst das auch geben so  
gut es eben geht:

- Mehr Zuwendung
- Mehr Ermutigung
- Mehr Unterstützung
- Mehr Anerkennung
- Mehr Sicherheit von Anderen
- Mehr LIEBE

# Gemeinsam wachsen

**Wenn wir so liebevoll mit  
uns (und anderen)  
umgehen, gewinnen wir  
Kraft – auch wenn wir  
krank bleiben, alt werden  
und irgendwann sterben.**

# Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Ich habe das alles nicht aus Büchern gelernt  
und es ist für mich keine Theorie.

Ich habe gelernt durch mein Bemühen, zu  
wachsen, zu reifen und den Herausforder-  
ungen des Lebens standzuhalten.



# Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Ich freue mich, wenn ich euch motivieren kann, auch zu *Übenden* zu werden, wie ich das durch den Zen-Buddhismus nach Karlfried Graf Dürckheim Anfang der 80er Jahre gelernt habe.

# Das ASS des Lebens

Anerkennung Sicherheit Selbstvertrauen

Ihr könnt diese Datei runterladen, um sie wieder zu lesen oder zu verschenken.

Ladet eure Freunde zu unseren Webinaren ein – schreibt mir eine Bewertung und kommt bald wieder!