



Heinrich Keßler

## Übung zur Strokes-Ökonomie.

Das Dokument ist eine Dokumentation der Aufschriebe des Autors im Rahmen seiner Ausbildung in Transaktionsanalyse (TA).

Der jetzigen Fassung vom 29.08.2017 liegen die Original aus dem Jahre 1982 zu Grunde.

Autor:

Heinrich Keßler  
Hornisgrindestraße 1  
D-77767 Appenweier

Internet: <http://www.2000ff.de>



## Strokes-Ökonomie-Übung:

Wofür gab es Strokes?

A) Gehe in der Phantasie zurück, auf 4 Jahre und stelle Dir folgende Situationen vor:

- a) Du kommst nach Hause und hast Dein Knie verletzt
- b) Du kommst nach Hause, weinst, weil man Dir den Ball weggenommen hat.
- c) Du bist zu Hause, einsam, niemand spielt mit Dir.
- d) Du kommst nach Hause und willst ein lustiges Erlebnis erzählen
- e) Du kommst nach Hause und erzählst, Du hattest Angst vor Menschen im Gebüsch.

Wofür gab es Strokes?

B) Auswertung in Kleingruppen

C) Schaut mal nach, welche Gefühle ihr heute noch zeigt in bestimmten Situationen:

- gegenüber bestimmten Personen
- gegenüber Männern,
- gegenüber Frauen
- usw.

SV 1 B 23



## Strokes-Ökonomie-Übung: Strokes-Raub

- a) Ich erzwingen, erpresse Strokes oder manipulierte den anderen, um Streicheleinheiten zu erhalten.
- b) Ich übergehe das. Recht des anderen, nein sagen zu können.

### Häufige Formen von Strokes-Raub:

- Unterbrechen im Gespräch
- Laut/sehr leise sprechen
- Fragen beantworten, die an andere gestellt wurden
- bestimmte Ereignisse immer wieder erzählen
- Dauerredner
- Angeber
- Verdrehen (Kritik umdrehen in Lob)
- Suggestivfragen

Was sind meine bevorzugten Formen?

Was discounte ich dabei? In der Situation? In der Person? in der Realität?

Hinter dem Strokes-Raub stehen Glaubenssätze des Diebes (z.B. es gibt nicht genug Strokes), die sein Verhalten determinieren (z.B. ins Wort fallen) und zu "Beweisen" für die Richtigkeit der Glaubenssätze führen (z.B. die Leute ziehen sich zurück); damit ist das Racket verstärkt, der Skriptglaube "bestätigt".

Hinter dem Strokes-Raub stehen Glaubenssätze des Bestohlenen (z.B. ich bin nicht liebenswert), die sein Verhalten determinieren (z.B. verhält sich "nett") und zu "Beweisen" für die Richtigkeit der Glaubenssätze führen (z.B., fühlt sich ausgenutzt); damit ist das Racket verstärkt, der Skriptglaube "bestätigt".

Welche Rolle bevorzuge ich?      DIEB? BESTOHLENER?

### Auswege:

- in sich gehen:
- was läuft jetzt?
- was überkommt? unecht? macht unwohl?
- raube ich - ode werde ich beraubt?
- GRATULIERT EUCH, WENN IHR DAS MERKT!!!
- Situation klären
- Verhalten ändern

SV 1 B 24



## Zuwendungshaushalt

	Beziehung zu	Beziehung zu	Beziehung zu	Beziehung zu	Quote
unbedingte, positive Zuwendung -verbal-					%
bedingte positive Zuwendung -nonverbal-					%
bedingte negative Zuwendung -verbal-					%
unbedingte negative Zuwendung -nonverbal-					%
Gesamtbedeutung:	%	%	%	%	100 %