

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Reihenherausgeber	XI
0. Einleitung	1
1.0 Die Schule als Spannungsfeld und Zerreißprobe für den Lehrer	4
1.1 Lehrer – ein „spannender“ Beruf	4
1.2 Emotionale Befindlichkeiten und Belastungen von Lehrern	11
1.2.1 Die „Potsdamer Studie“	12
1.2.2 Interventionsmöglichkeiten	17
Exkurs: Die Kommunikations- und Konfliktlsefhigkeit von Lehrern als einen weiteren Schritt zum Ziel der Humanen Schule	20
2.0 Transaktionsanalyse als Mittel zur Verbesserung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit von Lehrern	27
2.1 Der Bezugsrahmen oder die eigene Sicht der Dinge	27
2.1.1 Die Entstehung des Bezugsrahmens	28
2.1.2 Auswirkung des Bezugsrahmens	29
2.1.3 Wenn verschiedene Bezugsrahmen aufeinanderprallen	30
2.1.4 Veränderung des Bezugsrahmens	33
2.2 Die vier Grundpositionen der Transaktionsanalyse	36
2.2.1 Die Grundeinstellung	36
2.2.2 Das OK-Geviert	39
Übungen zu den Grundpositionen	40
2.3 Die Ich-Zustände	42
2.3.1 Definition und Beschreibung der Ich-Zustände	42
Ich-Zustands-Fragebogen (Übung)	49
2.3.2 Das Egogramm, eine Methode zur Erfassung der Ich-Zustände	50
Übung zum Egogramm:	51
2.3.3 Die Konstanz-Hypothese	51
Übung zur Konstanz-Hypothese	52

2.4	Das Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse	54
2.4.1	Transaktionen	54
2.4.2	Parallele Transaktionen	55
	Übung zu parallelen Transaktionen	57
2.4.3	Überkreuztransaktionen	58
	Übungen zu Überkreuztransaktionen	60
2.4.4	Bewusstes Durchkreuzen von Transaktionen	61
	Übung zum bewussten Durchkreuzen von Transaktionen	62
2.4.5	Verdeckte Transaktionen	62
	Übung – „Marsisches Denken“	66
	Übungen zu den verschiedenen Transaktionsformen	66
2.5	Psychologische Spiele oder die Erklärung von Konflikten mit Hilfe des Drama-Dreiecks	68
2.5.1	Das Drama-Dreieck – Opfer, Retter und Verfolger	69
2.5.2	Spielablauf bei zwei beteiligten Personen	73
2.5.3	Spielverlauf bei drei beteiligten Personen	75
	Übung zur Position im Drama-Dreieck	79
2.6	Die Spieltheorie oder der Aufbau von Konfliktmustern	80
2.6.1	Die Spielformel nach Berne	81
2.7	Spiele im Schulbereich	85
2.7.1	Das „Ja, aber ...“-Spiel	85
2.7.2	Das „Gerichtssaal“-Spiel	87
2.7.3	Das „Ich bin dumm“-Spiel	89
2.7.4	Das „Makel“-Spiel	90
2.7.5	Das „Du wirst schon sehen, was dabei herauskommt“-Spiel	92
2.7.6	Das „Kick-Mich“-Spiel	93
	Mein eigener Spielplan – eine Übung	96
2.8	Genereller Umgang mit Spielen (Konflikten)	97
2.8.1	Optionen zum Spielausstieg	97
2.8.2	Optionen zur Spielprophylaxe	98

3.0	Konkrete Umsetzung des Konzepts aufgezeigt an zwei Fallbeispielen	102
3.1	Arbeit mit einer Person des Riskomusters A der Potsdamer Studie	102
3.1.1	Bewältigung von Ärger und die Erhöhung der Frustrationstoleranz	104
3.1.2	Verringerung der Verletzbarkeit	107
3.1.3	Abbau von Ungeduld	108
3.2	Arbeit mit einer Person des Riskomusters B der Potsdamer Studie	111
3.2.1	Entwicklung und Stabilisierung offensiver Strategien zur Konfliktbewältigung, Stärkung des Selbstbewusstseins und Bewältigung von Angst	113
4.0	Was bei der Anwendung der Transaktionsanalyse zu beachten ist	117
5.0	Literatur	120
6.0	Abbildungsverzeichnis	124