
Der Weg zur Veränderung

„Träume dir dein Leben schön und mach aus diesen Träumen eine Realität.“ (Zitat von Marie Curie)



Abschlussarbeit InKonstellation Köln

Ausbildung zum Systemischen Coach 2023

Tatjana Redinger

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangssituation	3
2. Familien- und Berufsleben meiner Klientin	3-4
3. Das Insellmodel	4-5
◆ Umgang mit der anderen Insel	5-6
4. OK-OK- Modell der Transaktionsanalyse	6-8
5. Reflexionen und Zusammenfassung	8-9
6. Quellen	10

Ausgangssituation

Ich begleite meine Klientin, die gleichzeitig auch meine Bekannte ist, bereits paar Monate im Prozess ihrer persönlichen Entwicklung. Aus Neugier ist sie auf mich während meiner Ausbildung bei der InKonstellation zugekommen um ein paar Fragen und Situationen für sich zu klären. Daraus ist dann eine längere Zusammenarbeit von ca. 3 Monaten entstanden, über die ich hier berichten möchte. Vorweg lässt sich sagen, dass sie mit ihrem Ergebnis sehr zufrieden ist und auch weiterhin an einer Zusammenarbeit interessiert ist.

Kurz zu meiner Klientin: Sie heißt Monika, 34 Jahre alt, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Sie ist zufrieden und glücklich mit Ihrem Leben, dennoch kommt sie manchmal an Ihre Grenzen und fühlt sich schwach, unentschlossen und hilflos. Während unserer Zusammenarbeit haben wir viele Bereiche in Ihrem Leben angeschaut und anhand verschiedenen Methoden untersucht, sie hat sie neue konzipiert und für sich passend umgesetzt.

In folgenden Kapiteln werden ich nur zwei Bereiche aus dem Leben von Monika erläutern und die wesentlichen Veränderungen hier dokumentieren.

Familien- und Berufsleben meiner Klientin

Ich: Monika erzähle mir bitte mehr von dir. Was ist deine Rolle in deiner Familie und mit welchen Herausforderungen fühlst du dich konfrontiert?

Klientin: Zwei von vielen Rollen heißen – die Schlichterin und Wegweiserin. Ich bin wahrscheinlich, wie viele Frauen heutzutage, für die Kinderbetreuung, die organisatorischen Regelungen im Haushalt, für die bürokratischen Tätigkeiten und die soziale sowie kulturelle Entwicklung der Familie zuständig. Ich werde in vielen Aufgaben von meinem Mann unterstützt, dennoch fühle ich mich manchmal überfordert und ratlos. Es beginnt mit dem Thema Haushalt und wird bei den Konfliktsituationen zwischen unseren Kindern und deren Freunden fortgesetzt.

Ich : Was ist das Schlimmste bei den Konflikten in Ihrer Familie oder in der Konfliktsituationen bei Ihren Kindern?

Klientin: Jeder macht jeden gegenseitig schuldig. Ich muss entweder als RichterIn agieren oder mich selbst rechtfertigen. Dabei fällt es mir schwer Argumente zu finden, fair und authentisch zu bleiben sowie jede Seite zu verstehen. Oft handele ich aus meiner momentanen Laune, beziehe dabei

teilweise meine Ansichten und Erfahrungen in die Bewertung und Klärung der Situation ein. Ich komme aus der Zwickmühle nicht raus.

Ich: Was denkst du, was würde dir helfen in solchen Situationen ruhiger und ausgeglichener zu handeln?

Klientin: Ich glaube, mir würde es schon helfen, wenn mir jemand die Situation von außen erläutert und seine Beobachtungen schildert. Darüber hinaus hätte ich gerne Instrumente, die mir helfen es künftig besser einzuschätzen und die Situation für alle Parteien bestmöglich zu entspannen.

Ich: Kommen wir zu deinen Aufgaben auf der Arbeit. Aus deinen Erzählungen weiß ich, dass du als Angestellte im Homeoffice und Büro arbeitest und wie viele heutzutage mit zahlreichen Aufgaben konfrontiert wirst. Welche Faktoren bringen dich aus der Ruhe und verursachen eine Dysbalance in deinem Job?

Klientin: Ich versuche allen gerecht zu werden. Mit Kopfschmerzen zu arbeiten, ach es wird schon. Mache Überstunden und lasse dabei meine Kinder länger in der Schule oder Kita. Dazu kommen noch die höheren Anforderungen auf der Arbeit, was das Ganze nicht leichter macht.

Ich: Ich höre heraus, dass du einige Konfliktsituationen hast. Sei es auf der Arbeit oder privat, aber auch Konflikte mit dir selbst. „Bin ich eine gute Mama?“ „Mache ich alles richtig?“ Stimmt es?

Ich stelle dir zwei Methoden vor, die dir helfen werden Menschen, Situationen und auch Konflikte anders zu betrachten. Teilweise auch auf deine inneren Fragen Antworten zu finden.

*„Für welche Freiheit wir auch immer kämpfen, sie muss auf Gleichheit basieren.“
(Zitat von Judith Butler)*

Das Inselmodell

Das Inselmodell stellt dar wie Beziehung und Kommunikation funktionieren. Jeder Mensch lebt auf einer eigenen Insel, mit eigenen Erfahrungen, sozialen und kulturellen Einflüssen. Dadurch kann eine zwischenmenschliche Kommunikation funktionieren oder auch nicht.

Je mehr Überschneidungen wir zu unserem Gegenüberstehen finden (Standpunkte, Erfahrungen, Erwartungen an die Welt), desto ähnlicher werden wir denken, fühlen, handeln, reagieren usw. Die Kommunikation ist somit einfacher und verständlicher. Stellen wir weniger Überschneidungen fest oder

gar keine, finden wir die Person weniger sympathisch und die Kommunikation kann anstrengend und komplex sein.

So können in einer Kultur, einem Land oder sogar einer Familie unterschiedliche Einsichten entstehen, die zu einer Distanz führen können.

Wichtig bei der Kommunikation ist es bei den wesentlichen Inhalten zu bleiben und nicht aus der eigenen Insel viel zu interpretieren. Es ist möglich, dass wir bei einem Thema viele Überschneidungen haben und uns dadurch gut verstehen und bei anderen Themen eher weniger. Unsere Inseln sehen dementsprechend ähnlich oder sehr unterschiedlich aus. Die eigene Insel ist für seinen „Bewohner“ immer richtig – er fühlt sich dort wohl.

Umgang mit der anderen Insel

Wenn wir also mit anderen Menschen kommunizieren und es funktioniert nicht ganz nach unseren Wünschen, dann müssen wir hier eine Entscheidung treffen. Möchte ich meine Position vertreten und meinen Gesprächspartner überzeugen. Oder ist mir hier und jetzt eher der gegenseitige Austausch wichtig. Es gibt aber Situationen, gerade im Berufs- oder Familienleben, wo wir auf gegenseitige Unterstützung angewiesen sind und eine Zusammenarbeit in diesem Fall sehr wichtig ist.

Um sich die Zusammenarbeit zu erleichtern, versuchen wir im Gespräch eine Brücke zwischen unseren Inseln aufzubauen. Das heißt wir ermöglichen uns im Gespräch ein paar Schritte auf die Insel meines Gesprächspartners zu gehen. Der Abstand zwischen zwei Inseln wird kleiner und die Kommunikation einfacher. Durch die neue Möglichkeit eine andere Insel zu entdecken, lernen wir Neues dazu und können sogar einige Gewohnheiten des Gesprächspartners auf unsere Insel mitnehmen. So ergeben sich in den aktuellen Unstimmigkeiten und Konflikten neue Chancen zu einer Lösung, einem Kompromiss oder sogar einer Kooperation zu kommen.

Wenn wir die Brücke nutzen und die Gründe der Person für bestimmte Haltungen oder Äußerungen kennen, können wir uns eher in seine Lage versetzen oder mitfühlen.

Unsere Kommunikation, Handlungen, Werte und Einstellungen sind geprägt von:

- Eigene Erfahrungen
- Erziehung
- Eigene Fehler

- Umfeld
- Erwartungen und Wünsche

In jeder Situation, sei es ein Gespräch mit Kindern, Kollegen oder Ehepartner können wir uns fragen:

- Befinde ich mich gerade auf meiner oder gegenüberliegenden Insel?
- rücken gerade meine Ängste oder Wünsche in Vordergrund?
- wie sieht die geschilderte Situation auf der Insel meines Gesprächspartners? Was hat ihn dazu gebracht, genauso zu entscheiden? Kann ich vielleicht etwas dazu lernen?
- Möchte mein Partner/Kind/Kollege vielleicht eigene Bedürfnisse erfüllen.
- Wie kann ich hier am besten eine Brücke bauen? Was kann ich zur respektvollen Kommunikation beitragen?

Uns so kann man eine Brücke bauen und den Weitwinkel für die Situation zu öffnen.

- Fragen stellen und dem Gegenüber die Möglichkeiten geben seine Perspektive zu verstehen.
- Nach gemeinsamen Berührungspunkten suchen. (Was sind unsere gemeinsame Ziele? Was sehen wir ähnlich? Haben wir vielleicht ähnliche Lösungsvorschläge?)
- Versuchen zuerst auf eigener Inseln nach Motiven zu suchen.
- andere Ansichten und Auffassungen respektvoll anerkennen, dein Gegenüber findet seine Insel genauso richtig und wichtig.
- Verantwortung für die eigene Person /Insel übernehmen.

OK-OK-Modell der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse (TA) von Eric Berne untersucht die zwischenmenschliche Kommunikationen. Die Theorie basiert darauf, dass jeder Mensch von Geburt an richtig und gut ist. Er kann Verantwortung für sich und die Anderen übernehmen. Seine Gefühle und Handlungen sind in Ordnung. Jeder Mensch ist fähig Probleme zu lösen, nachzudenken und Entscheidungen zu treffen. Dadurch ist eine Kommunikation auf Augenhöhe möglich. Es werden drei Zustände oder Rollen unterschieden, die eine typische Haltung im Verlaufe des Gesprächs aufweisen:

Kind-Ich: die Person ist emotional, entscheidet schnell ohne nachzudenken. Macht sich keine Gedanken über die Konsequenzen. Diese Rolle ist geprägt von Emotionen und Handlungen aus der eigenen Kindheit. Eigene Wünsche und Prioritäten stehen im Vordergrund. Manchmal kann man aber auch unsicheres/ängstliches Verhalten oder aufbrausendes/trotziges Verhalten aufweisen.

Erwachsener-Ich: In dieser Rolle handelt eine Person sachlich, respektvoll und konstruktiv. Sie trifft bedacht Entscheidungen und verhält sich der Situation angemessen. Sie ist empathisch, ausgeglichen und reflektiert. Diese Rolle ist die beste Voraussetzung für eine respektvolle und kompromissbereite Kommunikation.

Eltern-Ich: In dieser Rolle wird man zu einem sicheren Begleiter, der sich um alle sorgt. Hier kommen in der Person Glaubenssätze hoch, die ihre Eltern ihr so zusagen in die Wiege gelegt haben. Wenn jemand in einer Eltern-Rolle handelt, beschützt er seinen Gegenüber und begleitet ihn behütet. Es kann aber auch sein, dass Kritikpunkte geäußert werden, die sie von den Eltern gehört hat und jetzt auf Andere oder sich selbst anwendet. Die Werte, Erziehungsmaßnahmen und Erwartungen, die ihr ihre Eltern vermittelt haben, spiegelt sie teilweise oder gar komplett wieder.

In vielen unterschiedlichen Situationen, kann ein Mensch je nach Situation in eine der Rollen schlüpfen. Hier handeln wir nach unseren Annahmen. Wie wir gerade die Situationen bewerten und was wir denken, beeinflusst unsere Kommunikation. Jede Rolle wird durch bestimmte Erinnerungen, Erlebnisse und Erfahrungen hervorgerufen. Wenn ich meine Haltung erkenne, kann ich diese verändern und mein Leben positiv verändern. Wenn wir mit jemandem kommunizieren, können wir in selben oder unterschiedlichen Ich-Rollen sein.

Hier sind die vier Modelle einer Kommunikation:

<p>ich bin OK- du bist NICHT OK</p> <p>Die Schuld liegt bei dem Anderen. Der Gegenüber wird abgewertet. Die Kommunikation ist mit weniger Akzeptanz verbunden. Dem Gegenüber wird oft etwas vorgeworfen.</p>	<p>ich bin NICHT OK – du bist OK</p> <p>Ich habe wenig Selbstbewusstsein. Meinen Gegenüber nehme ich besser wahr. Ich mache etwas falsch. Ich bin nicht fähig. Ich positioniere mich klein.</p>
---	--

<p>ich bin NICHT OK – du bist NICHT OK</p> <p>Es entsteht wenig Vertrauen während der Kommunikation. Die Kommunikation gestaltet sich als schwierig. Keiner findet eine Lösungsmöglichkeit.</p>	<p>ich bin OK – du bist OK</p> <p>Kommunikation auf Augenhöhe. Jeder wird hier akzeptiert und angenommen, so wie er ist. Das Gespräch kann auf eine gute Vertrauensbasis stützen.</p>
--	--

Es gibt Reaktionen und Handlungen, die situationsbedingt sind. Und manchmal kann ein Mensch in einer bestimmten Situation gar nicht anders reagieren. Wir stattdessen neigen dazu persönlichkeitsbedingt zu reagieren. Ziel einer jeglichen Kommunikation ist es, das Modell **ich bin OK und du bist OK** anzuwenden.

Reflexionen und Zusammenfassung

Nachdem ich meiner Klientin die zwei oben beschriebenen Methoden vorgestellt habe, sind wir gemeinsam auf ihre aktuellen Situationen eingegangen. Sie hat sich selbst und ihre Reaktionen analysiert. Sie hat mir erzählt, dass sie oft sich selbst oder andere als NICHT OK ansieht. Und hat es immer mit bestimmten Handlungen und Emotionen belegt. Sie war überrascht wie stimmig und selbsterklärend beide Methoden sind. Und dennoch fällt es ihr nicht einfach während der Kommunikation mit ihrem Mann oder ihren Kindern den klaren Kopf zu bewahren und eine ruhige „erwachsene“ Rolle einzunehmen. Dennoch ist es ihr gelungen, sich die Methoden zu verinnerlichen und so gut es geht umzusetzen.

Klientin: Ich habe mir in meinem Haus sämtliche Erinnerungshilfen aufgehängt, die mich daran erinnern, dass jeder Mensch OK ist. Ich habe Post-its auf meinem Spiegel, Pinwand und Eingangstür aufgehängt mit dem Text: *ICH BIN OK und DU BIST OK*. Darüber hinaus habe ich diese Methoden mit meinem Mann besprochen und wir haben vereinbart uns gegenseitig daran zu erinnern, diese Haltung bewusst einzunehmen. Sei es im Gespräch unter uns oder mit Kindern, versuchen wir nicht nur unsere Meinung und Einsichten zu bestärken, sondern auch unser Gegenüber zu verstehen und zu akzeptieren.

Auch auf der Arbeit habe ich weniger Momente, wo ich das Gefühl habe, ich muss hier etwas ändern oder klarstellen. Ich muss mich nicht anpassen um Anderen zu gefallen. Ich habe mein Leben und meine Glaubenssätze, die mein Umfeld höchstwahrscheinlich nicht versteht, da dort andere Erfahrungen und Glaubenssätze verankert sind. Hier erinnere ich mich oft an das Inselmodell und mir wird bewusst, dass jeder im eigenen Sinne korrekt handelt. Auch wenn ich meine Handlungen belege oder begründe, wird es nicht jeder direkt verstehen. Umgekehrt ist es genauso. Wenn meine Kollegin mir zu meiner Arbeitszeit, meiner Arbeitsaufteilung oder meiner Rolle als Mama Tipps gibt, heißt es nicht, dass diese Vorgehensweise bei mir genauso gut wirkt wie bei ihr.

Ich: Welche Änderungen kannst du bei dir selbst beobachten? Welche neuen Glaubenssätze haben sich bei dir etabliert?

Klientin:

- ✓ Ich bin wertvoll.
- ✓ Ich muss Keinem etwas beweisen.
- ✓ Ich darf selbst entscheiden.
- ✓ Ich darf mir Auszeiten geben.
- ✓ Ich darf Fehler machen.
- ✓ Jeder Mensch ist gut wie er ist.



“Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln. Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll. Man muss nur bereit und zuversichtlich sein.” (Zitat von Luise Rinser)

Quellen:

4.6.2024 [Das Inselmodell | Sascha Weißenrieder \(sascha-weissenrieder.de\)](https://sascha-weissenrieder.de)

4.6.2024 [Transaktionsanalyse.pdf \(socius.de\)](https://socius.de)

10.6.2024 [Eric Berne - Ich bin ok du bist ok \(landsiedel.com\)](https://landsiedel.com)

15.6.2024 [Transaktionsanalyse • Eric Berne, Beispiele und Definition · \[mit Video\] \(studyflix.de\)](https://studyflix.de)

20.6.2024 [45 motivierende Zitate starker Frauen - Gedankenwelt](#)