

*Angelika  
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller  
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen  
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin  
Weiterbildung und Psychotherapie  
Supervision und Paartherapie  
Systemische Therapeutin  
Pessotheapeutin

*Lehrberechtigtes Mitglied der*  
•DGTA \* EATA

*Lehrberechtigt im Bereich:*  
Psychotherapie \* Beratung \* Pädagogik

*Europäisches Zertifikat*  
als Psychotherapeutin

---

# **Grundeinstellungen in der TA: das O.K.-Konzept**

Aktualisiert und ergänzt von Angelika Glöckner

in Zusammenarbeit mit Annette Kompa

Februar 2011

Auf der Basis einer Ausarbeitung von Petra Geber

Januar 2002

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

---

## Grundeinstellungen in der TA: das O.K.-Konzept

Einordnung.....	2
1 Definition und Begriffsklärung.....	3
2 Charakteristika der vier Grundeinstellungen .....	4
3 Entstehung der Grundeinstellungen .....	6
4 Das O.K.-Gitter und das Corralogramm .....	8
5 Psychodynamik und Verläufe .....	11
6 Veränderungen von Grundeinstellungen .....	12
7 Bezug zu anderen TA-Konzepten .....	13
7.1 Skript.....	13
7.3 Spiele.....	14
7.4 Typ 1 und Typ 2 von Fanita English .....	15
8 Ergänzung: Weiterentwicklungen des Konzepts der „Grundeinstellungen“ .....	15
8.1 Die Einbeziehung der „Anderen“: Eric Bernes Modell der „dreiseitigen Positionen“ (1972).....	15
8.2 Grundpositionen von Organisationen: Der Ausflug von Franklin H. Ernst (1971)...	16
8.3 Der Beitrag des Einzelnen zur bewussten Evolution der Menschheit: das fünfdimensionale O.K.-Diagramm von Martin Groder .....	17
Literatur und Quellenangaben.....	18

### Einordnung<sup>1</sup>

Die Grundeinstellungen mit ihrer einfachen Sprache („O.K.“, „Nicht-O.K.“) hat einerseits vielen Menschen den Zugang zur TA eröffnet, ihr andererseits aber auch den Ruf der Oberflächlichkeit und Küchenpsychologie eingetragen<sup>2</sup>. In seiner Einfachheit bietet dieses Konzept Zugang zu wichtigen anderen Konzepten der TA (Skript, Spiele, vgl. Abschnitt 7). Und es spiegelt zwei wichtige Grundsätze der TA wider:

- TA-Konzepte sollten für den Laien in einer Sprache verfasst sein, die auch ein Grundschulkind erfassen kann – TA soll von allen Menschen und nicht nur von Wissenschaftlern verstanden werden. Die O.K.-Chiffre entspricht diesem Ideal.
- Wie alle TA-Konzepte geht es auch bei den Grundeinstellungen letztlich darum, den Weg zu Autonomie, Authentizität und Bewusstheit zu eröffnen.

*Metakommentar A.G. (= Angelika Glöckner): Auch mit diesem Konzept ist, wie stets, zu bedenken, dass der als sinnvoll erlebbare Wert der TA sich erst aus der Bewusstheit über die Betrachterperspektive ergibt: Wer findet wen wegen was und wann „o.k.“ oder „nicht o.k.“. Bei einer solchen Bewertung handelt es sich, wirklichkeitskonstruktiv gedacht, um die Brille des Betrachters, sei dies das „Selbst“ oder ein Anderer. In bezogener Interaktion mit dem Gegenüber sind solcherlei Einschätzungen meist in Austausch zu bringen, (konsensuell oder nicht konsensuell) bzw. zu verhandeln. Das Auferlegen einer Sichtweise dürfte grenzüberschreitend sein und stünde dann im Geiste des „Ich +, Du –“! Also sollte stets mit bedacht werden: Jede Sicht geschieht durch eine Brille, den „reinen-objektiven“ Blick gibt es nicht.*

<sup>1</sup> Ergänzung von Annette Kompa

<sup>2</sup> Vgl. die kritischen Anmerkungen von Claude Steiner über die Wirkung von Thomas Harris' Buch „Ich bin o.k. – du bist o.k.“ und des Eindrucks der Vermittlung der TA als Konsumartikel in: Steiner, Wie man Lebenspläne verändert, 21-24. Vgl. auch den Hinweis zu Berne's Verwendung von Begriffen aus der Umgangssprache in: Hennig/Pelz, Transaktionsanalyse, 96:.

Die folgenden Ausführungen stellen die Grundeinstellungen bzw. O.K.-Positionen vor, erläutern Meinungen verschiedener TA-Autoren zu ihrer Entstehung und Entwicklung und wie sie genutzt werden können. Auch werden Verbindungen zu anderen TA-Konzepten gezogen. Die ursprüngliche Basis des Folgenden sind die Ausführungen von Petra Schreiber (2002), wobei der Text erweitert, in den Begriffen und im Sprachgebrauch behutsam aktualisiert und um Literaturangaben ergänzt wurden.

## 1 Definition und Begriffsklärung

Der Begriff „Grundeinstellung“ wird folgendermaßen definiert: „*Gesamtheit der grundlegenden Überzeugungen, die jemand über sich selbst und die anderen Menschen gewinnt und dann benutzt, um Entscheidungen und Verhalten zu rechtfertigen*“<sup>3</sup>.

Nach **Schlegel**<sup>4</sup> handelt es sich bei den Grundeinstellungen um die Frage, wie jemand sich selbst und seine Umwelt bewertet. Manche Autoren bezeichnen sie als Lebens- oder Grundpositionen, Basispositionen, existentielle Positionen oder einfach als Positionen. Sie gelten als grundlegende Haltung, die jemand einnimmt, wenn es um den wahren Wert geht, den er sich und anderen zuschreibt. Die Grundeinstellung wirkt in der Persönlichkeit als Organisationsprinzip für das Denken, Fühlen, Handeln und die Beziehungsgestaltung<sup>5</sup>.

In der Transaktionsanalyse werden vier Grundeinstellungen voneinander unterschieden:

1. ich bin o.k. und du bist o.k. (+/+)
2. ich bin o.k. und du bist nicht o.k. (+/-)
3. ich bin nicht o.k. und du bist o.k. (-/+)
4. ich bin nicht o.k. und du bist nicht o.k. (-/-)

Dabei wird „o.k.“ oft abgekürzt durch ein „+“-Zeichen und „nicht o.k.“ durch ein „-“-Zeichen.

Der Ausdruck „o.k.“ bedeutet so viel wie „in Ordnung“ und meint nicht nur ein äußeres Wohlbefinden, sondern eher eine Art existentielle Zustimmung oder Akzeptanz. Man könnte auch sagen „vollständig“ und „wertvoll“.

Die Grundeinstellungen „+/-“ und „-/+“ bezeichnet man als „asymmetrische Grundeinstellungen“ und die Grundeinstellungen „+/+“ und „-/-“ als „symmetrische Grundeinstellungen“ zueinander.

*Kommentar A.G.:* Die Grundeinstellungen kann man in der Regel im Gespräch mit anderen (jeglicher Kontext) atmosphärisch wahrnehmen bzw. intuitiv erfassen. Oft werden sie auch explizit benannt. Zugleich: Hypothesen sind zu keinem Zeitpunkt Wahrheiten, sondern bleiben bis zur Bestätigung durch das jeweilige Gegenüber Eindruck und Annahme.

<sup>3</sup> Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 180 (Hervorhebung im Original).

<sup>4</sup> Vgl. Schlegel, Transaktionale Analyse, 123.

<sup>5</sup> Vgl. Hennig/Pelz, Transaktionsanalyse, 95.

## 2 Charakteristika der vier Grundeinstellungen

### Erste Grundeinstellung: Ich bin o.k. – du bist o.k. (+/+)

Diese Grundeinstellung wird in der TA „**Grundeinstellung der Menschlichkeit**“ genannt. Ein Mensch mit dieser Grundeinstellung bejaht das Leben. Für ihn sind alle Menschen gleichwertig. Er fühlt sich anderen gegenüber als Mensch weder unter- noch überlegen, begegnet seinen Mitmenschen wertungsfrei, offen und gelassen. Diese Grundeinstellung bezieht sich vor allem auf das Wesen des Menschen und nicht unbedingt auf sein Verhalten. Es kann also durchaus sein, dass ein bestimmtes Verhalten nicht akzeptiert wird, obwohl der Mensch an sich dennoch stets akzeptiert wird.

*Typische Basisannahmen* sind: „Alle Menschen sind wertvoll“, „Ich bejahe das Leben“, „Alle Menschen sind gleichwertig“, „Ich akzeptiere mich, so wie ich bin, und ich akzeptiere dich, so wie du bist“.

Dieser Grundeinstellung wird in der TA ein hoher Wert beigemessen. Sie gilt als Grundlage für gelingende Kommunikation und die Lösung menschlicher Probleme. Es sei die einzige Position, die sich auf die Realität stützt. *Kommentar A.G.: Heute würde man sagen: „... die sich auf eine gegenwartsorientierte Wirklichkeit bezieht.“*

### Zweite Grundeinstellung: Ich bin o.k. – du bist nicht o.k. (+/-)

Sie wird von Berne als „**wahnhaftige Grundeinstellung**“ bezeichnet, wobei er darunter sowohl ein abnormes Misstrauen gegenüber anderen, als auch den eigentlichen Größenwahn versteht. Bei dieser Grundeinstellung traut man sich selbst mehr zu als den anderen und zweifelt an den Fähigkeiten der anderen Menschen.

Als typische Verhaltensweisen werden folgende genannt: ständiger Kampf, überlegen sein wollen, helfen, ohne dass es andere wünschen, fremde Verantwortung einfach ungefragt übernehmen. Obwohl sich diese Menschen meist überlegen fühlen und die Schuld eher bei anderen suchen, treten sie nicht immer arrogant auf – häufig verhalten sie sich durchaus liebenswürdig und freundlich. Dennoch erleben sie es oft als Unterlegenheit und Schwäche, ihrerseits um Hilfe zu bitten.

Da sich diese Menschen eher auf sich selbst als auf andere verlassen, wirken sie oft recht autonom und es fällt ihnen relativ leicht, eine erwachsene Haltung einzunehmen. Wenn ihnen hingegen Fehler passieren, dann fühlen sie sich in der Stabilität ihres Selbstbewusstseins bedroht.

*Typische Basisannahmen* sind: „Kommt, lasst mich das machen. Ich kann es am besten“, „Wenn man nicht alles selbst macht, wird es ja nix“, „Ich mache keine Fehler“, „Nur auf mich ist Verlass!“.

Eine psychiatrische Diagnose könnte hier laut Berne eine Persönlichkeitsstörung sein.

### Dritte Grundeinstellung: Ich bin nicht o.k. – du bist o.k. (-/+)

Man spricht hierbei von einer „**depressiven Grundeinstellung**“. Wer diese Grundeinstellung einnimmt, zweifelt an sich und traut sich weniger zu als den anderen. Er leidet unter Minderwertigkeitsgefühlen und nimmt leicht Schuld auf sich.

*Typische Basisannahmen* sind: „Natürlich passiert das wieder mir!“, „Die können das besser.“, „Ich bin dem Leben nicht gewachsen.“, „Ich werde niemals liebenswert sein.“, „Es ist vielleicht eine dumme Frage, aber ich möchte gerne wissen ...“.

Kommt es zu seelischen Störungen, so kann es zu einer depressiven Entwicklung kommen. Solche Menschen leben eher zurückgezogen, manchmal klammern sie sich aber auch an solche Menschen, die selbstbewusst auftreten.

### Vierte Grundeinstellung: Ich bin nicht o.k. – du bist nicht o.k.(-/-)

Die vierte Grundeinstellung wird als „**Grundeinstellung der Sinnlosigkeit oder Verzweiflung**“ bezeichnet. Die Menschen mit dieser Grundeinstellung zweifeln an sich und anderen. Sie trauen niemandem etwas zu und billigen weder sich noch anderen einen besonderen Wert zu. Im Grunde genommen können sie der menschlichen Existenz und dem Leben überhaupt keinen Sinn abgewinnen. Sie suchen selten Hilfe, da sie sich auch davon nichts erhoffen. Häufig ist diese Grundeinstellung nicht gleich zu sehen, da sie vor sich selbst und anderen verborgen wird. Solche Menschen können durchaus umgänglich wirken, zuweilen allerdings ist ihr Verhalten durch einen ironischen Unterton geprägt (*Ergänzung A.G.: Man könnte auch sagen: subtile Aggression*).

*Typische Basisannahmen* sind: „Was soll das schon nützen!“, „Mir kann niemand helfen.“, „Jeder ist sich selbst der Nächste.“, „Es hat ja doch alles keinen Sinn.“, „Die anderen sind genauso dumm.“.

Bei dieser Haltung besteht die Neigung, sich aus der Gesellschaft auszugrenzen (z.B. Kriminalität, Psychiatrie, Gefängnis). Aus psychopathologischer Sicht sah Berne hier von der Grundeinstellung her Merkmale für einen schizoiden Menschen.

### Kommentar A..G:

#### **Zu den pathologischen Anmerkungen bei den Grundpositionen:**

- *Vorsicht mit Diagnosen vor allem pathologischer Natur! Allzu oft werden diese Diagnosen mit Wesenszuschreibungen verwechselt, was sie nicht sind; psychopathologische Aussagen betreffen das Verhalten oder Teile des Charakters, und dies jeweils aus der Perspektive des Diagnostizierenden; niemals dürfen sie Seinszuschreibungen sein!*
- *Tatsächlich können meines Erachtens alle „Nicht o.k.“-Positionen bei jeglichen Diagnosen relevant sein; eine eindeutige Zuordnung halte ich für schwierig, sogar für nicht möglich.*

### **Zu den Grundpositionen im Allgemeinen**

- Die „+/-“-Grundposition könnte man auch definieren als die Achtung vor sich selbst und den anderen Menschen.
- Alle Minuspositionen dienen dazu, die volle Verantwortung für sich oder das eigene Leben abzulehnen und auf Verhaltensebene auszuagieren.
- Die Voraussetzungen, um die „+/-“-Position leben zu können, sind folgende: Demut, Güte, Bescheidenheit, die Übernahme von Verantwortung, die Achtung vor allen Dingen, Anerkennung der eigenen Schattenseiten und Anerkennung der Tatsache, dass Menschen nicht vollkommen sind.

## **3 Entstehung der Grundeinstellungen**

Unter den wichtigsten TA-Autoren besteht keine Einigkeit darüber, wie es zu den Grundeinstellungen kommt und in welchem Alter sie eingenommen bzw. entwickelt werden.<sup>6</sup> Dennoch wird prinzipiell davon ausgegangen, dass Kinder mit einer „+/-“-Grundeinstellung geboren werden und, solange ihre Bedürfnisse erfüllt werden, sie auch darin bleiben und sich zu Gewinnern entwickeln können. Kinder, die immer wieder erleben, dass sie einen eigenen Wert haben und so erzogen werden, dass sie auch andere wertvoll finden, entdecken früh in ihrem Leben, dass sie o.k. sind wie andere auch. Berne meint allerdings, dass es sehr selten sei, dass jemand durchgängig von der Kindheit an die „+/-“-Grundeinstellung beibehalte.

*Kommentar A.G.:* Diese Statement halte ich für hinterfragbar, denn es ist vorstellbar, dass zunehmend kompetentere Erziehungssysteme Kinder besser darin unterstützen, die „+/-“-Grundeinstellung zu behalten. Eng damit verbunden ist die Frage, ob eine sich entwickelnde Kultur mehr Menschen ermöglicht, in „+/-“- zu bleiben. Man könnte sich z.B. auch Gedanken darüber machen, ob Bernes These, dass nur wenige Menschen durchgängig im „+/-“- bleiben, auch heute noch so Gültigkeit hat.

Um einen Eindruck von der Verschiedenheit der Überlegungen einzelner TA-Autoren zu bekommen, seien einige davon im Folgenden kurz dargestellt.

**Berne** glaubte, die Grundeinstellung werde „... in der frühen Kindheit (3. bis 7. Lebensjahr) eingenommen, um einen Beschluss zu rechtfertigen, der auf frühen Erlebnissen beruht.“<sup>7</sup> D.h., er geht davon aus, dass ein Kind zuerst einen frühen Beschluss trifft und die Grundeinstellung erst später im Leben eingenommen wird. Auf diesem Weg wird ein Weltbild gestaltet, das dann rechtfertigen soll, was schon vorher beschlossen war. Hierzu ein Beispiel:

Ein Kind beschließt im Stillen: „Ich werde mich von niemanden mehr lieb haben lassen, denn mein Vater hat mir gezeigt, dass ich nicht liebenswert bin.“ Um späteres Verhalten zu rechtfertigen, übernimmt es die Überzeugung: „Ich bin von niemandem geliebt“, was dann die Grundeinstellung „Ich bin nicht o.k.“ bestätigt und rechtfertigt.

<sup>6</sup> Vgl. Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 178.

<sup>7</sup> Eric Berne, zitiert nach: Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 179.

**Steiner**<sup>8</sup> stimmt mit Berne überein, dass die Grundeinstellung Skriptentscheidungen rechtfertige. Er meint aber, dass die Grundeinstellung viel früher eingenommen wird und die Beschlüsse später hinzukommen. Aus einer „+/-“-Position in den ersten Monaten des Säuglings, die er mit der Position des Urvertrauens gleichsetzt, wechselt das Kind in eine andere Grundeinstellung, wenn es zu einer Störung der Bindung zwischen Mutter und Kind kommt. Auf eine solche Störung kann das Kind mit dem Zustand eines „Ur-Misstrauens“ reagieren mit der Annahme, es selbst sei nicht o.k. und andere auch nicht. Das Kind geht dann nach Steiner dazu über, seine Skriptformation auf diese grundlegende Sicht von sich selbst und den anderen zu gründen.

**Thomas Harris**<sup>9</sup> geht davon aus, dass jedes Kind aufgrund seiner allerfrühesten Erfahrung zur Grundeinstellung „-/+“ kommt, mit gravierenden Folgen für das gesamte Leben: Die meisten Menschen bleiben nach Ansicht von Harris in dieser Grundposition. Die Erfahrung des Säuglings ließe gar keine andere Entscheidung zu (Kind: ich bin hilflos, auf O.K.-Personen angewiesen). Die Bedürfnisse des Säuglings können nicht permanent erfüllt werden; aus der daraus folgenden Frustrationserfahrung kann das Kind nur zu der Schlussfolgerung „-/+“ kommen. Hieraus entwickeln sich nach Harris alle weiteren Grundpositionen, die hier etwas verkürzt dargestellt sind:

- -/-: Bleibt mit dem Laufenlernen auf einmal die positive Zuwendung aus, kann es zur Einstellung „-/-“ kommen.
- +/-: Wenn Kinder misshandelt werden, entwickeln sie diese Einstellungen, um in dieser Situation zu überleben bzw. zurecht zu kommen.
- +/+ : Anders als Berne und viele Autoren sieht Harris nicht die Möglichkeit, dass dies eine ursprüngliche Position ist, die später aufgegeben wird. Er sieht einen qualitativen Unterschied der „+/-“-Position zu den anderen Grundeinstellungen: Einzig die „+/-“-Position beruhe auf Denken, Glauben, Einsatzbereitschaft und bewusster Entscheidung. Alle anderen Grundpositionen jedoch gründen vor allem in Gefühlen. „+/-“ verlangt nach Harris eine hohe Reflexionsfähigkeit, die Emotionen und Gefühle an der Realität messen kann: die Position „+/-“ sei „eine Lebensanschauung [...] und kein Gefühl.“<sup>10</sup>

**Holland**<sup>11</sup> meint, dass die bevorzugte Grundeinstellung erlernt wird. Dies kann folgendermaßen vor sich gehen: Aus einer ursprünglichen „+/-“-Haltung kann es bei einer schwerwiegenden Frustration der Bedürfnisse zu einem „primitiven Affektausbruch“ der Haltung „+/-“- kommen. Bleibt dieser Ausbruch erfolglos, so entstehe aus der Wut Angst und damit eine primitive Form der Grundeinstellung „-/+“ (ich bin schwach und du bist stärker). Bleibt dies erfolglos, dann entsteht aus der Angst Resignation, Autismus, Regression, d.h. die Einstellung „-/-“. Verstärkt wird die Haltung „-/+“ bspw., wenn das Angstverhalten zum gewünschten Erfolg führt. Holland nimmt an, dass solche wiederholten Situationen dann schließlich die entsprechende Grundeinstellung, die zuerst situationsabhängig sei, verfestige. Er bezeichnet diese folgendermaßen: „+/-“ = Haltung des unbefangenen Kindes, „-/+“ = Haltung des fügsamen Kindes, „+/-“ = Haltung des trotzigem oder manipulierenden Kindes.

<sup>8</sup> Steiners Position wird dargestellt in *Stewart/Joines*, Transaktionsanalyse, 179.

<sup>9</sup> Vgl. *Harris*, Ich bin o.k. – Du bist o.k., 54-72. Dieser Textabschnitt wurde durch Annette Kompa ergänzt.

<sup>10</sup> *Harris*, ebd., 71.

<sup>11</sup> Vgl. *Schlegel*, Transaktionale Analyse, 132.

Man kann also abschließend davon ausgehen, dass wir ungünstige Grundeinstellungen aus frühen Erlebnissen heraus entwickeln. Sie bestimmen, wie wir zukünftig uns selbst und andere wahrnehmen. Wir suchen uns danach unbewusst immer wieder Situationen aus, die unsere Grundeinstellung bestätigen. Erfahrungen werden so ausgelegt, dass sie mit einer einmal erworbenen Grundeinstellung übereinstimmen.

*Kommentar A.G.: Es ist wichtig zu hinterfragen, ob der Mensch von Anfang an wirklich in der „+/+“-Position gesehen werden kann oder nicht. Es ist signifikant unterschiedsbildend, ob wir Menschen uns grundsätzlich für „gut“ halten oder – und – auch „böse“. In jedem Fall sollten wir uns dazu eine Meinung bilden.*

## 4 Das O.K.-Gitter und das Corralogramm

Franklin Ernst ordnet die Grundeinstellungen in ein Koordinatensystem mit vier Quadranten ein und erläutert darin die für jede Grundeinstellung typischen Verhaltensweisen eines Menschen gegenüber seinen Mitmenschen. Diese Verhaltensweisen nennt er „Operationen“. Das gesamte Quadrat nennt er „O.K.-Gitter“ (im Englischen: „O.K. Corral“, *corral* = engl. „Umzäunung, Gehege“ bedeutet). Später fügten Babcock und Keepers Haltungen gegenüber Problemen im Allgemeinen hinzu:

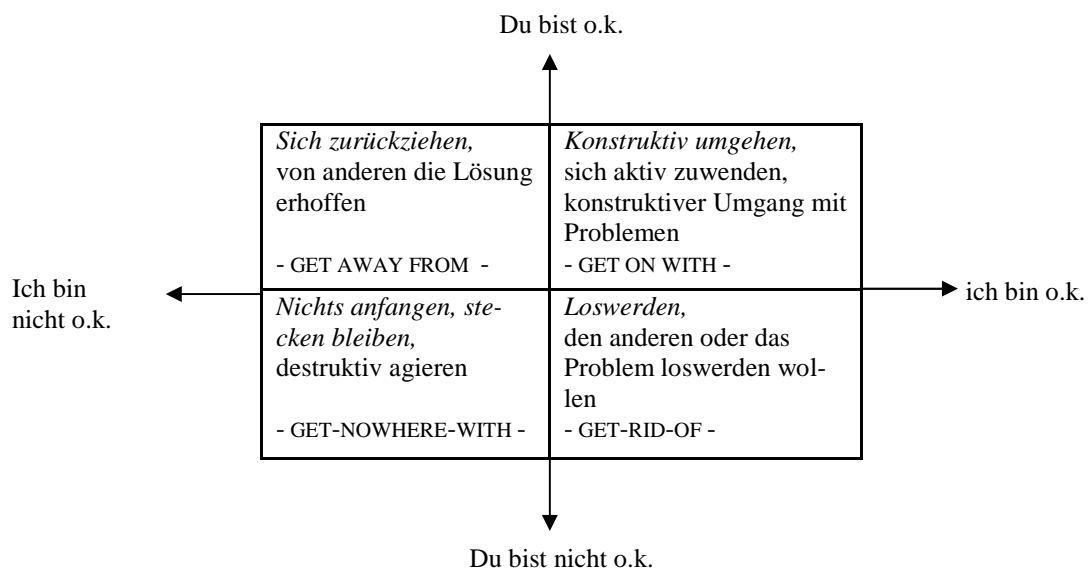
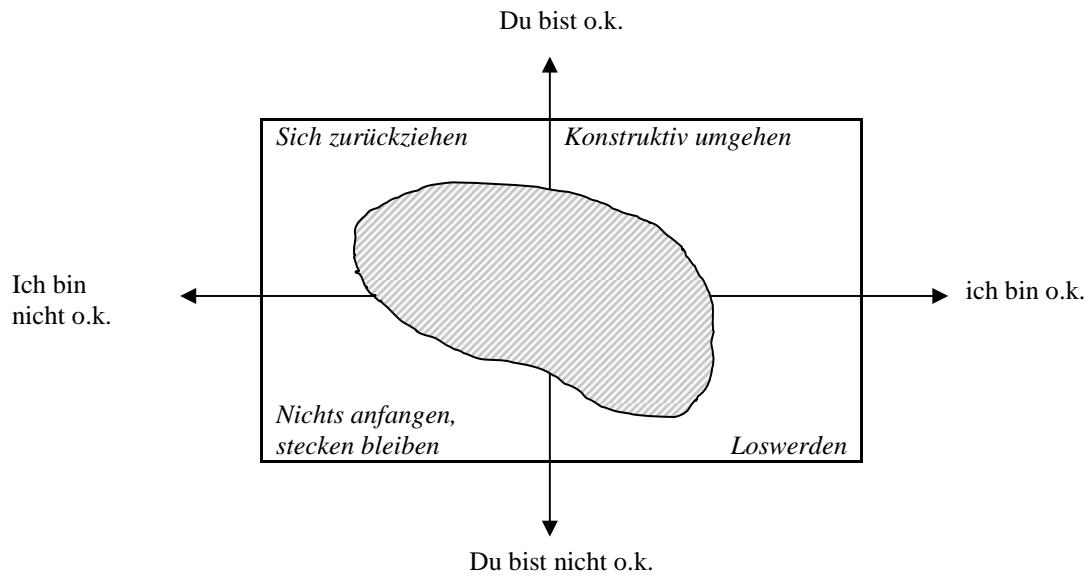


Abb. 1: „O.K. Gitter“ nach Franklin Ernst mit Ergänzungen von Babcock und Keepers<sup>12</sup>

Zum praktischen Arbeiten mit dem O.K.-Gitter und um die Veränderungen der O.K.-Positionen über einen bestimmten Zeitraum hinweg analysieren und graphisch veranschaulichen zu können, eignet sich die Darstellung des sogenannten „Corralogramms“ (nach Franklin Ernst). Dabei wird in das O.K.-Gitter eine Fläche eingezeichnet, aus der hervorgeht, wieviel Zeit bspw. über den Tag hinweg in den jeweiligen Quadranten bzw. in den Grundeinstellungen verbracht wird.

<sup>12</sup> Vgl. Schlegel, Transaktionale Analyse, 128.





**Abb. 2: Beispiel eines „Corralogramms“ nach Franklin Ernst in Anlehnung an Stewart/Joines<sup>13</sup>**

Ein solches Corralogramm lässt sich auch von Gruppen oder Organisationen aufstellen.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Vgl. *Stewart/Joines*, Transaktionsanalyse, 187.

<sup>14</sup> Siehe die Rede von Franklin H. Ernst zur Entwicklung der ITAA anlässlich der Überreichung der Eric Berne Gedächtnismedaille 1971, vgl. *Ernst*, The Annual Eric Berne Memorial Scientific Award Acceptance Speech.

DAS O.K.-GITTER  
- GRUNDEINSTELLUNGEN IM ÜBERBLICK -

<p style="text-align: center;"><b>- / +</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ICH BIN NICHT O.K., DU BIST O.K.</b> (<b>DEPRESSIVE GRUNDEINSTELLUNG</b>)</p> <p><b>Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich zurückziehen, von anderen die Lösung erhoffen</li> <li>▪ Unterlegenheits- und Minderwertigkeitsgefühle</li> <li>▪ Opferverhalten, Verliererverhalten</li> <li>▪ leicht Schuld auf sich nehmen</li> </ul> <p><b>Basisannahmen:</b></p> <p>„Natürlich passiert das wieder mir! Sie können das besser, ich bin dem Leben nicht gewachsen. Ich werde niemals liebenswert sein.“</p> <p><b>Entstehung:</b> Hier ist die Erfahrung des Kleinseins, der Ohnmacht und Abhängigkeit von anderen generalisiert. Werden dem Kind wesentliche Bedürfnisse nicht erfüllt, sieht es häufig in sich selbst die Ursache für die Benachteiligung. Es interpretiert sich als unattraktiv oder minderwertig.</p>	<p style="text-align: center;"><b>+ / +</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ICH BIN O.K., DU BIST O.K.</b> (<b>GRUNDEINSTELLUNG DER MENSCHLICHKEIT</b>)</p> <p><b>Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ sich aktiv zuwenden</li> <li>▪ konstruktiver Umgang mit Problemen</li> <li>▪ Gewinnerverhalten</li> </ul> <p><b>Basisannahmen:</b></p> <p>„Alle Menschen sind wertvoll. Ich bejahe das Leben. Alle Menschen sind gleichwertig.“</p> <p><b>Entstehung:</b> Kinder erleben immer wieder, dass sie einen eigenen Wert haben und werden so erzogen, dass sie auch andere wertvoll finden.</p> <p>➔ Diese Haltung dient dazu, menschliche Probleme zu lösen. Es ist die einzige Grundeinstellung, die sich auf die Realität stützt. Es existieren weder Unter- noch Überlegenheitsgefühle.</p>
<p style="text-align: center;"><b>- / -</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ICH BIN NICHT O.K., DU BIST NICHT O.K.</b> (<b>GRUNDEINSTELLUNG DER SINNLOSIGKEIT</b>)</p> <p><b>Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ stecken bleiben, destruktiv agieren, aufgeben</li> <li>▪ Verliererverhalten, Sinnlosigkeitsgefühle, Verzweiflung</li> <li>▪ Inszenierung von Ablehnung und Zurückgewiesenwerden</li> <li>▪ Neigung, sich aus der Gesellschaft auszugrenzen</li> </ul> <p><b>Basisannahmen:</b></p> <p>„Mir kann niemand helfen. Was soll das nützen? Jeder ist sich selbst der Nächste.“</p> <p><b>Entstehung:</b> wird entwickelt, wenn Kinder schlecht behandelt werden und sie weder sich noch die anderen als wertvoll erleben. Sie haben die Hoffnung auf eigene Lebensgestaltung aufgegeben. Grundstimmung ist Verzweiflung und Hass und das Gefühl, ein Verlierer zu sein.</p>	<p style="text-align: center;"><b>+ / -</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ICH BIN O.K., DU BIST NICHT O.K.</b> (<b>WAHNHAFTE GRUNDEINSTELLUNG</b>)</p> <p><b>Verhalten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ den anderen oder das Problem loswerden wollen</li> <li>▪ überlegen sein wollen, ständiger Kampf</li> <li>▪ ggf. arrogantes, unsensibles, aggressives Verhalten</li> <li>▪ Schuld bei anderen suchen /helfen, ohne dass es andere wünschen</li> </ul> <p><b>Basisannahmen:</b></p> <p>„Komm, lass mich das machen. Ich kann es am besten. Wenn man nicht alles selbst macht, wird es ja nix. Ich mache keine Fehler.“</p> <p><b>Entstehung:</b> wird entwickelt, wenn Kinder die Umgebung als feindselig erleben, z.B. von Eltern ausgenutzt oder missbraucht werden. Meist lebt ein Elternteil diese Haltung vor. Position wird angenommen, um sich zu wehren gegen das schmerzliche Bewusstsein, seinen Eltern gegenüber unterlegen und machtlos zu sein (= rebellischer Kampf gegen das Gefühl, selbst nicht o.k. zu sein, bzw. Abwehr gg. Position -/+)</p>

## 5 Psychodynamik und Verläufe

Die meisten Transaktionsanalytiker nehmen an, dass die Grundeinstellung, in der sich jemand befindet, je nach Situation verschieden sein kann. **Stewart und Joines**<sup>15</sup> meinen sogar, dass wir die Einstellungen „von einer Minute zur andern wechseln“. Prinzipiell wird dennoch davon ausgegangen, dass bei einem Menschen eine der vier Grundeinstellungen dem Leben gegenüber überwiegt („Lieblingseinstellung“ oder besser: „Gewohnheitseinstellung“, A.G.). In Stresssituationen zeigt sich diese dann meist zuerst. Sie wird in der Regel derjenigen entsprechen, die wir in der Kindheit beschlossen haben.



Diese Grundposition dient dem rebellischen Kampf gegen das Gefühl, selbst nicht o.k. zu sein. Vielfach brauchen diese Menschen täglichen Umgang mit anderen, um ihre „Überlegenheitsgefühle“ austragen zu können. Menschen mit „+/–“-Haltung konstellieren ihr Leben meist so, dass sie sich selbst immer wieder beweisen können, dass sie mehr wissen und bedeutender sind als andere. Sie können in den Zustand von „–/–“ verfallen, wenn sie trotz ihrer üblichen Überlegenheitsgefühle einmal vor sich selbst versagt zu haben glauben.



Um mit Minderwertigkeitsgefühlen fertig zu werden, kann es zu manipulativen Spielen kommen, die vorübergehend Triumphgefühle über andere ermöglichen. Wenn ein Mensch oder ein Ideal, auf das sie sich bisher gestützt haben, versagen, dann können sie in die „–/–“-Grundeinstellung verfallen.

Nach **Schlegel**<sup>16</sup> stehen die beiden asymmetrischen Grundeinstellungen („+/–“ und „–/+“) in einem besonderen Verhältnis zueinander. Beide kommen sich häufig entgegen: ein Mensch mit einer „–/+“-Haltung klammert sich häufig an einen Menschen mit der gegenteiligen Haltung an, wobei dieser sich dann bestätigt fühlt und gerne hilft. Einer asymmetrischen Haltung liegt im Allgemeinen die gegenseitige zugrunde. Menschen, die Überlegenheitsgefühle zeigen, kompensieren aus tiefenpsychologischer Sicht ihre eigenen Minderwertigkeitsgefühle. Es ist, wie wenn bei den asymmetrischen Grundeinstellungen eine der symmetrischen Grundeinstellungen („+/+“, „–/–“) auseinandergerissen würde, d.h. eine Spaltung als Abwehr gegen die „–/–“-Position. Je arroganter sich jemand in der „+/–“-Haltung zeigt, desto deutlicher schimmert die hintergründige –/+ Haltung durch. Umgekehrt scheint dies nicht so stark zu sein.

Auch **Fanita English**<sup>17</sup> geht davon aus, dass die asymmetrischen Grundeinstellungen („+/–“, „–/+“) aus einer Abwehr einer „–/–“-Einstellung entstanden sind, die sich beim Kind einstellte, als die positive Symbiose zwischen ihm und der Mutter zerbrach. Das Kind wehrt sich

<sup>15</sup> Vgl. *Stewart/Joines*, Transaktionsanalyse, 180.

<sup>16</sup> Vgl. *Schlegel*, Transaktionale Analyse, 125.

<sup>17</sup> Vgl. ebd., 133.

gegen die überwältigende Erfahrung der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, die mit der Erschütterung der ursprünglich radikal positiven Grundeinstellung verbunden sei.

**Schlegel**<sup>18</sup> führt in diesem Zusammenhang noch eine weitere Abwehr ein: Jemand wehrt eine ihm eigentümliche „-/+-Einstellung ab durch eine sozusagen künstliche „+/-“-Einstellung (Überkompensation), weil er meint, dadurch die Norm einhalten zu können. Schlegel nennt das eine Abwehr zweiter Ordnung.

*Kommentar A.G.: Meiner Ansicht nach sind fast alle Nicht-O.K.-Positionen bereits eine Abwehr der „+/-“-Position, zugleich sind sie stets an negativ-funktionale Ich-Zustände gekoppelt. Letztendlich dienen sie dazu, eine autonom gesteuerte Befindlichkeit zu vermeiden (also verantwortlich sein zu sollen).*

## 6 Veränderungen von Grundeinstellungen

Da der unbewusste Lebensplan auf den Grundeinstellungen gründet, werden diese nur sehr widerwillig aufgegeben. Auch Erfahrungen, die rein logisch den Grundeinstellungen widersprechen, werden eher nicht zu einer Änderung führen. Hierzu ein Beispiel: Jemand, der glaubt, arm dran zu sein und andere reich (-/+), wird, wenn er doch einmal zu Geld kommt, seine Grundeinstellung nicht aufgeben. Er bleibt ein „armer“ Mensch, der zufällig reich geworden ist. Veränderungen der Grundeinstellungen kommen demnach nicht durch korrigierende Erfahrungen, sondern durch innere Umstellung zustande, sei es spontan, z.B. als Folge eines existentiellen Erlebnisses, oder unter dem Einfluss einer Therapie.

Dennoch geht **Schlegel**<sup>19</sup> davon aus, dass die „+/-“-Grundeinstellung von demjenigen erlernt und eingeübt werden kann, der sich tatsächlich dazu entschieden hat, auf seine Minderwertigkeits- oder auf seine Überlegenheitsgefühle in schwierigen Situationen zu verzichten. Durch den Einsatz des Erwachsenen-Ich kann diese Haltung dann im Alltag geübt und somit gelernt werden, bis sie allmählich zu der vorrangigen Grundeinstellung wird.<sup>20</sup>

Im Umgang mit Kindern, die diese Entscheidung noch nicht bewusst verändern können, ist es wichtig, in der „+/-“-Haltung zu agieren, damit die bisherigen Erfahrungen mit neuen Formen des Umgangs erweitert werden können. Nur so haben auch Kinder die Chance, längerfristig neue Grundeinstellungen einzunehmen und daran zu wachsen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein Kind mit einer Grundeinstellung „+/-“- ggf. nicht wahrnimmt, dass ein Erwachsener sich bemüht. Eine beleidigte Kind-Ich-Reaktion des Erwachsenen ist in diesem Fall nicht angemessen und es ist notwendig, im O.K.-Zustand zu bleiben und somit dessen „+/-“-These nicht wieder zu bestätigen. Eine Nachfrage an das Kind am Ende einer Begegnung kann helfen, dem Einstellungsmuster des Kindes neue Impulse zu geben (z.B. „Wie hast du die Lösung dieses Mal erlebt? Waren wieder alle gegen dich oder war etwas anders?“).

<sup>18</sup> Vgl. ebd., 125.

<sup>19</sup> Vgl. *Schlegel*, Transaktionale Analyse, 324.

<sup>20</sup> So auch *Ernst*, The OK Corral, 232f: Er spricht von einem „Get Well Mechanical Style“ und meint damit, dass durch das zunächst als steif empfundene Agieren aus einer „als ob“ „+/-“-Grundeinstellung helfe, diese zunehmend tatsächlich zu übernehmen, vgl. ebd.

Nach **Stewart und Joines** können die Grundeinstellungen wie alle anderen Aspekte des Skripts auch verändert werden. Dies geschehe durch Einsicht in das Skript, durch ausgleichende Lebenssituationen oder korrigierende Erfahrungen im professionellen Rahmen. Bei diesem Veränderungsprozess wird in der Regel eine spezifische Reihenfolge durchlaufen:

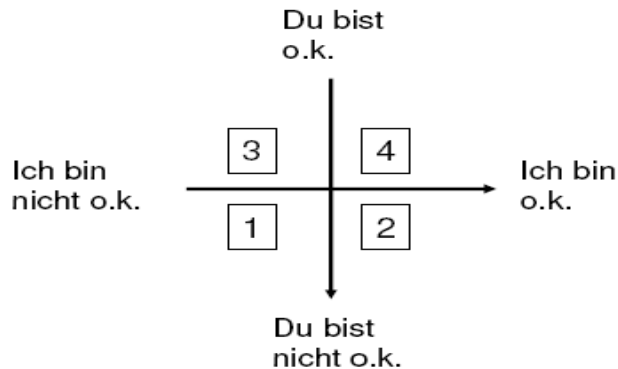


Abb. 2.: Modell für die spezifische Reihenfolge, in der die Grundeinstellung in der Regel durchlaufen werden <sup>21</sup>.

Häufig ist anzutreffen, dass Menschen zuweilen erst Position „+/-“ durchlaufen, bevor sie von „-/+“ zur Einstellung „+/-“ gelangen. Das liegt daran, dass die Position „+/-“ häufig die Funktion einer Abwehr gegen die bedrohliche Funktion „-/+“ hat. Ein Kind hat die „+/-“-Position wahrscheinlich eingenommen, um sich zu wehren gegen das schmerzliche Bewusstsein, seinen Eltern gegenüber unterlegen und machtlos zu sein. Um dies zu ändern, muss der Erwachsene sich dem möglichen Schmerz früher Kindheitsszenen stellen und ihn anklagefrei akzeptieren und ihn dann loslassen.

## 7 Bezug zu anderen TA-Konzepten

### 7.1 Skript

Zwei Aussagen weisen darauf hin, dass die Entwicklung von Grundeinstellungen eng mit der Entwicklung des Lebensskripts verbunden ist: **Stewart und Joines** meinen, dass ein Kind nach Einnahme einer der vier Grundeinstellungen wahrscheinlich seine ganze übrige Skriptformation so einrichtet, dass sie zu den Grundeinstellungen passt. Und **Berne** schreibt: „Jedes Spiel, das Skript und das Lebensschicksal stützen sich auf eine dieser vier grundlegenden Positionen.“ <sup>22</sup> Sie sind meiner Meinung (Petra Geber) nach sozusagen ein „grundlegendes Fundament, auf dem wir unser Haus bauen“.

Jeder Mensch hat schon in frühen Jahren ein Skript verfasst, das sich demnach auf eine der vier Grundeinstellungen stützt. Sie werden in das Skript integriert und wie die anderen Skriptinhalte immer wieder selbst bestätigt.

Bei der +/- Position könnte man oberflächlich meinen, dass ein Gewinnerskript vorliegt. Da der ständige Kampf um Überlegenheit aber meist zu einer langfristigen Ablehnung dieser

<sup>21</sup>Entworfen von Petra Schreiber nach *Stewart/Joines*, *Transaktionsanalyse*, 185f.

<sup>22</sup>Zitiert nach *Stewart/Joines*, *Transaktionsanalyse*, 177.

Person durch die Umwelt führt, kann es zu einem Wechsel von einem scheinbaren „Gewinner“ zu einem tatsächlichen Verlierer kommen. Bei einem Verliererskript dritten Grades führt die Schlusszene dann meist dahin, dass andere ernsthaft verletzt oder gar umgebracht werden.

Nach **Berne** zeigen Menschen mit einer „-/-“-Grundeinstellung stets ein Verliererskript. Eine solche Person hat dann die Überzeugung gewonnen, dass das Leben sinnlos und voller Verzweiflung ist. Die Themen der Skriptgestaltung werden sich um Ablehnung und Zurückgewiesenwerden drehen. Liegt hier ein banales Skript vor, dann heißt das Muster, „mit den meisten Dingen im Leben nicht weiter zu kommen“. Ist das Skript harmatisch (schädigend), dann könnte die Endauszahlung „Verrücktheit“ lauten.

*Kommentar A.G.:* Dies könnte auch andere einschränkende Ausgänge zur Folge haben wie z.B. „wenn ich verliere, dann verliert ihr erst recht...“).

Bei einer „-/+“-Position liegt meist ein banales Skript oder ein Verliererskript vor. Das Skript wird in diesem Fall um Themen herum arrangiert, in denen die Person als Opfer erscheint und schließlich im Lebenskampf unterliegt. Liegt ein harmatisches Skript (Verliererskript 3. Grades) vor, so lautet die Endauszahlung wahrscheinlich psychische Selbstschädigung bis hin zu Selbstmord oder Selbstverstümmelung.

## 7.2 Ich-Zustände (Struktur und Funktion)

Bei den jeweiligen Operationen agieren wir aus verschiedenen Ich-Zustands-Anteilen heraus und regen bestimmte Ich-Zustände bei anderen Menschen an. Wenn wir von unserem Kind-Ich aus unbewusst in eine der vier „O.K.-Operationen“ einsteigen, schaffen wir uns wahrscheinlich eine skriptbedingte „Rechtfertigung“ für die entsprechende Grundeinstellung. Wir haben aber auch die Möglichkeit, ins Erwachsenen-Ich zu gehen und jede Operation mit vollem Bewusstsein einzusetzen. Es ist ein Unterschied, ob wir uns unreflektiert zurückziehen (bei einer „-/+“-Grundeinstellung) oder die bewusste Entscheidung aus dem Erwachsenen-Ich treffen, wegzugehen. Auf diesem Weg können wir in der Kommunikation mit anderen Menschen Resultate erzielen, die wir uns wünschen<sup>23</sup>.

## 7.3 Spiele

**Hennig und Pelz** ordnen verschiedene Spiele den O.K.-Positionen in einer Tabelle zu. Sie ermöglicht, aufgrund eines Spiels auf die dahinterliegende Grundeinstellung schließen zu können:<sup>24</sup>

Grundeinstellung	Ich bin o.k.	Ich bin nicht o.k.
Du bist o.k.	Gewinner-Spiele: beide profitieren vom Umgang miteinander	Unterlegenheitsspiele. Ich verliere, weil andere gewinnen
Du bist nicht o.k.	Überlegenheitsspiele: Ich gewinne auf Kosten anderer	Verlierer-Spiele: Beide haben den Schaden aus der Beziehung

<sup>23</sup> Vgl. Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 182-184.

<sup>24</sup> Vgl. Hennig und Pelz, Transaktionsanalyse, 53.

## 7.4 Typ 1 und Typ 2 von Fanita English<sup>25</sup>

Nach Fanita English lassen sich die Menschen zweierlei Gruppen zuordnen: dem unsicheren Typ (Typ 1), der eher abwartet, Fragen stellt, sich anpasst, und dem übersicheren Typ (Typ 2), der eher Anweisungen erteilt und Fragen beantwortet, fürsorglich oder kritisierend auftritt. Jeder Typ hat bestimmte Lösungs-, Kommunikations- und Abwehrmechanismen. In Englishs Erfahrung helfen diese Kenntnisse, sich selbst und seinem Umgang mit den Mitmenschen, vor allem mit seinem Lebenspartner, besser zu verstehen. Die Typ-Ausprägung bildet sich in der frühen Kindheit im Kontakt mit den primären Bezugspersonen aus.

Die Typen von Fanita English haben Ähnlichkeit mit zwei der vier OK-Grundeinstellungen: der unsichere Typ 1 könnte mit „-/+“ verglichen werden, der übersichere Typ 2 mit „+/-“. Allerdings geht English nicht davon aus, dass die Menschen ihren Typ so wechseln können wie es im Modell der Grundeinstellungen gedacht wird. Es geht ihr vielmehr darum, Menschen darin zu unterstützen, sich der eigenen Verhaltensmuster bewusst zu werden, um darüber zu authentischen Verhalten und Gefühlen zu kommen.

## 8 Ergänzung: Weiterentwicklungen des Konzepts der Grundeinstellungen<sup>26</sup>

Das Modell der Grundeinstellungen bezieht sich ursprünglich auf das Verhältnis des einzelnen Individuums zu sich und zu seinen unmittelbaren Mitmenschen. Aber schon Berne selbst hat die zwei Dimensionen „Ich“ und „Du“ um eine dritte Dimension ergänzt und auch andere Autoren (Franklin H. Ernst und Martin Groder) erweitern den Anwendungsrahmen des Konzepts.

### 8.1 Die Einbeziehung der „Anderen“: Eric Bernes Modell der „Dreiseitigen Positionen“<sup>27</sup> (1972)

#### 8.1.1 Varianten der Trilateralen Position

Neben den beiden Komponenten „Ich“ und „Du“ lassen sich die vier Grundpositionen durch die dritte Komponente „sie“ (gemeint sind die Anderen außerhalb der engsten Bezugsgruppe, Berne definiert den Ausdruck leider nicht genau in „Guten Tag“), die Berne „Dreiseitige Dimensionen“ nennt:

- Ich +, Du +, Sie +: Position einer demokratischen Gemeinschaft
- Ich +, Du +, Sie -: Demagoge, Snob
- Ich +, Du -, Sie +: Rebell
- Ich +, Du -, Sie -: selbstgerechter Kritiker

<sup>25</sup> Vgl. *English*, Es ging doch gut, hier insb. 17-31. Ergänzung von Annette Kompa.

<sup>26</sup> Ergänzung von Annette Kompa.

<sup>27</sup> Vgl. *Berne*, Guten Tag, 113f.

- Ich –, Du +, Sie +: Masochist, Melancholiker
- Ich –, Du +, Sie –: servile Position
- Ich –, Du –, Sie +: servile Neidgefühle
- Ich –, Du –, Sie –: Überzeugung von Prädestination, Schlechtheit von Welt und Mensch

Diese Positionen lassen sich weiter ausdifferenzieren, wenn man statt „+“ oder „-“ Fragezeichen setzt, z.B: „+/?/-“ könnte heißen: „Die meisten taugen nichts, bei Dir bin ich mir noch im Unklaren“.

### 8.1.2 Positionen – die Prädikate<sup>28</sup>

Interessant wird es, wenn die bisher abstrakten Zeichen „+“ und „-“ durch Adjektive ersetzt werden, z.B: schwarz/weiß, arm/reich, christlich/muslimisch. Diese können je nach Perspektive positiv oder negativ besetzt sein. Allerdings ist hierbei zu beachten, dass diese Adjektive oder Prädikate austauschbar sind. Viel stärker als diese sind die Grundpositionen selbst in den Menschen: So lässt sich beispielsweise erklären, dass ein überzeugter Nazi, (+ = Nazi/- = Verräter) in der DDR ein ebenso überzeugter Kommunist werden konnte (+ = Kommunist/- = Verräter): „Durch eine – auch noch so radikale – Änderung der Prädikate wird weder die Position noch das Skript selbst verändert.“<sup>29</sup>

## 8.2 Grundpositionen von Organisationen: Der Ausflug von Franklin H. Ernst (1971)<sup>30</sup>

Grundpositionen werden in der Regel Individuen zugeordnet. Interessant ist jedoch auch der Gedanke, Organisationen als Personen aufzufassen und hier eine Analyse der Grundpositionen vorzunehmen. Franklin Ernst hat dies in seiner Dankesrede anlässlich der Überreichung des „Eric Berne Awards“ 1981 getan: Hier überträgt er die Grundpositionen und die Anwendung des von ihm entwickelten Corralogramms (vgl. Kapitel 4) auf das Selbstverständnis einer ganzen Organisation. Er zeigt seine Wahrnehmung der Entwicklung der ITAA von ihren Anfängen und rasantem Mitgliederzuwachs (Corralogramm mit Schwerpunkt „Get-On-With“) hin zu vielfachen Ausschlüssen und Austritten (Corralogramm mit Schwerpunkten „Get-Nowhere-With“, „Get-Rid-Of“). Zum Zeitpunkt der Rede (1981) sieht Ernst die Entwicklung der Organisation in einem kritischen Stadium und wirbt für ein Mehr an „Get-On-With“ (= o.k. – o.k.).

<sup>28</sup> Vgl. *Berne*, Guten Tag, 115-119.

<sup>29</sup> Ebd., 117.

<sup>30</sup> Vgl. *Ernst*, The Annual Eric Berne Memorial Scientific Award Acceptance Speech.



### 8.3 Der Beitrag des Einzelnen zur bewussten Evolution der Menschheit: das fünfdimensionale O.K.-Diagramm von Martin Groder<sup>31</sup>

Martin Groder beschäftigt die Beobachtung, dass sich seit Anfang des letzten Jahrhunderts die von ihm so genannte „bewusste Evolution“ in einer rasanten Entwicklung befindet (er unterscheidet sie von der biologischen und kulturellen Evolution). Um den Einfluss des Einzelnen und seines Verhaltens, aber auch das von Gruppen und Organisationen auf die gesamte Entwicklung der Menschheit beschreiben zu können, fügt Groder den Komponenten „Ich“ und „Du“ noch drei weitere hinzu:

- „Wir“ meint die Primärgruppe (Familie, Team usw.)
- „Sie“ meint eine umfassende soziale Gruppierung (z.B. Nation, Unternehmen, Partei)
- „Es“ meint den Beitrag zur (positiven) Entwicklung der Menschheit, die Spuren, die eine Person, eine Transaktion in der Welt hinterlässt.

Dieses Modell lässt demnach Fragen zu wie: „Welchen Beitrag haben Sie zur Entwicklung Ihrer Familie (wir), Ihres Landes (sie), der Menschheit insgesamt (es) geleistet?“

Groder unterscheidet bei der Darstellung des O.K.-Seins zudem noch graduell zwischen maximalem O.K., Neutralität und maximalem Nicht-O.K., so dass er zur folgenden Darstellung einer möglichen Position eines Menschen kommt:

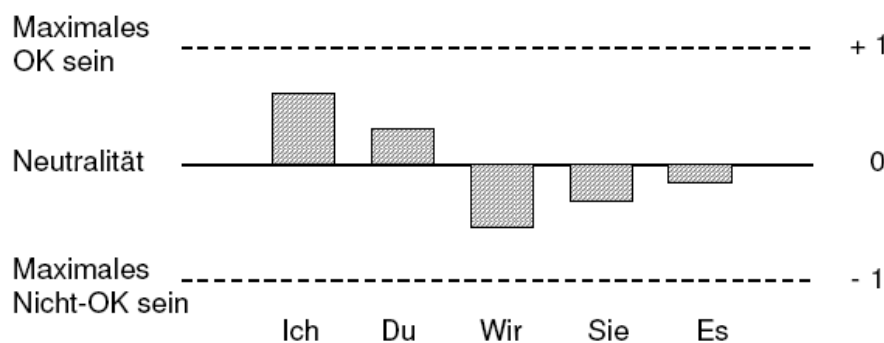


Abb. 3.: Ein Beispiel für die Darstellung einer Transaktion aus der Sicht des 5-dimensionalen OK-Diagramms.<sup>32</sup>

*Kommentar A.G.:* An dieser Stelle sei noch einmal bedacht: alle Nicht-O.K.-Positionen sind gekoppelt an negativ funktionale Ich-Zustände.

<sup>31</sup> Vgl. Groder, 5 OK Diagramme. Leider ist die Begrifflichkeit in dem Artikel nicht eindeutig, so wird z.B. der Begriff „Position“ sowohl für eine Verhältnisbestimmung (z.B. +/-) wie auch für eine Dimension („ich“ bzw. „du“ gebraucht. Letzteres werde ich im Folgenden „Dimension“ nennen, analog zu Eric Berne (vgl. 9.1.1).

<sup>32</sup> In Anlehnung an Groder, 5 OK Diagramm, 9.

## Literatur und Quellenangaben<sup>33</sup>

**Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens (Frankfurt am Main <sup>20</sup>2007; engl. Original: What Do You Say After You Say Hello?“ <sup>1</sup>1972)

**Berne, Eric:** Classification of positions, in: Transactional Analysis Bulletin 1(1962), 3

**Ernst, Franklin H.:** The OK Corral: The Grid for Get-On-With, in: Transactional Analysis Journal 1 (4/1971), 231-240

**Ernst, Franklin H.:** The Annual Eric Berne Memorial Scientific Award Acceptance Speech, in: Transactional Analysis Journal 12 (1/1982), 5-8

**Groder, Martin:** 5 OK Diagramme, in: Graham Bernes u.a. (Hg.): Transaktionsanalyse seit Eric Berne Bd. 2: Was werd’ ich morgen tun? (Berlin 1980; engl. Original: Transactional Analysis after Eric Berne: Teachings and Practices to Three TA Schools (New York u. a. 1977))

**Harris, Thomas A.:** Ich bin o.k. Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse (Hamburg 1975; engl. Original: I’m OK – You’re OK: A Practical Guide to Transactional Analysis (New York 1967))

**Hennig, Gudrun/Pelz, Georg:** Transaktionsanalyse: Lehrbuch für Therapie und Beratung (Freiburg 1997)

**Stewart, Ian/Joines, Vann:** Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung (Freiburg 1990), 177-187

**Schlegel, Leonhard:** Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt (Freiburg, Basel, Wien 1993) 101-106; Pdf-Download als 2. vollständig überarbeitete Auflage 2002 unter: <http://www.dsgta.ch/139d144.html>.

**Schlegel, Leonhard:** Die Transaktionale Analyse (Tübingen <sup>4</sup>1995)

---

<sup>33</sup> Die Unterstreichungen markieren die Kurztitel, wie sie in den Fußnoten verwendet werden.