

Übungsblatt zum Strokeprofil¹ in Abwandlung des Modells von McKenna

aus positiv funktio- nalen Ich- Zuständen	Wie oft versorgst Du Dich <u>selbst</u> mit + Strokes ² ?		Wie oft gibst Du anderen + Strokes?		Wie oft akzeptierst Du + Strokes?		Wie oft bittest Du andere um die + Strokes, die Du haben willst?		Wie oft gibst Du anderen auf Anfrage + Strokes?		
	Lob/positiv bewertend	+ negativ bewertend	Lob/positiv bewertend	+ negativ bewertend	Lob/positiv bewertend	+ negativ bewertend	Lob/positiv bewertend	+ negativ bewertend	Lob/positiv bewertend	+ negativ bewertend	
immer											+ 10
											+ 9
sehr häufig											+ 8
											+ 7
häufig											+ 6
											+ 5
manchmal											+ 4
											+ 3
selten											+ 2
											+ 1
nie											0
	sich selbst geben		Anderen geben		nehmen		darum bitten		auf Anfrage geben		
nie											0
											- 1
selten											- 2
											- 3
manchmal											- 4
											- 5
häufig											- 6
											- 7
sehr häufig											- 8
											- 9
immer											- 10
aus negativ funktio- nalen Ich- Zuständen	Wie oft versorgst Du Dich <u>selbst</u> mit - (minus) Strokes?		Wie oft gibst Du anderen - (minus) Strokes?		Wie oft akzeptierst Du - (minus) Strokes?		Wie oft sorgst Du dafür oder inszenierst Du, - (minus) Strokes zu bekommen?		Wie oft gibst Du anderen auf Anfrage - (minus) Strokes?		

Weitere relevante Differenzierungen zum Geben/Empfangen von Strokes:

- bedingt/unbedingt
- bewusst (aware)/ unbewusst
- Grad der Achtsamkeit (von Awareness bis höhere Bewusstheit)
- negative Strokes: Intensität ihrer Spiel-Endauszahlung (1., 2. oder 3. Ordnung)

Weiterführende Fragen, wenn das Strokeprofil ausgefüllt ist:

- Welche Veränderungen innerhalb Deines Strokeprofils stehen Deiner Meinung nach an?
- Hältst Du Dich sowohl für bereit als auch fähig, diese Veränderungen einzuleiten?
- Erlaubst Du Dir, daran Freude zu haben und Deinen Veränderungsprozess positiv zu unterstützen?

¹ Vgl. *Jim McKenna*: Stroke-Profil, Anwendung auf die Skriptanalyse, in: Neues aus der Transaktionsanalyse 2 (1978), 31; von Angelika Glöckner ergänzt.

² „Stroke“ ist im Deutschen am besten zu übersetzen mit Aufmerksamkeit und Zuwendung jeglicher Art (Angelika Glöckner).

Zusatzkommentar Angelika Glöckner 12 / 2011 zu Thema Strokes

Ein **STROKE** ist eine nonverbale oder verbale, bedingungsgebundene oder bedingungslose Zuwendungseinheit („unit of recognition“), die sowohl einen

positiv (jegliche + Zuwendung außer + Kritik) würdigenden ***1** oder

negativ würdigenden (+ Kritik) ***2**

als auch abwertenden Stimulus darstellt ***3**.

1.) und 2.) kommen funktionsanalytisch aus dem Plus-Bereich (+) bzw. o.k. Position (++)).

3.) kommt funktionsanalytisch aus dem Minus-Bereich

(-) bzw. nicht - o.k. Position (+ -, - +, - -)

Das hier verwendete Ichzustandsmodell ist von Taibi Kahler³ und teilt Ichzustände (Ausdrucksqualitäten nach außen als Abbild der inneren Psychodynamik) in **positive** und **negative** Äußerungsformen ein (von mir, Angelika Glöckner), bezeichnet als **REgenerativ** und **DEgenerativ** der energetischen Entsprechung nach: gemeint sind damit Stimmungen bzw. erzeugte Atmosphäre).

Man bedenke auch, dass Berne unter negativer Zuwendung zweierlei versteht: Positive sowie abwertende Kritik! Dieser Tatbestand kann beim Lesen von Bernes Texten zu erheblichen Irritationen führen, weil hier oft unklar bleibt, was nun genau mit „negativem Stroke“ gemeint ist.

³ Vgl. Taibi Kahler, TA revisited (Little Rock, Arkansas 1978).