

*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

Strokes (Zuwendung)

Zusammengestellt von Angelika Glöckner
März 2011
unter Mitarbeit von Bjoern Jones

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Strokes (Zuwendungen), Stimuli

Einführende Kommentare und Metaperspektivisches von A. Glöckner	2
1. Definition	4
2. Hungerarten.....	4
3. Arten von Strokes	6
4. Verhaltensänderungen und –verstärkungen durch Strokes.....	7
5. Strokes geben und annehmen.....	8
5.1. Strokefilter.....	9
5.2. Die Stroke-Bank.....	9
5.3. Strokes and Discounts	9
6. Die Stroke-Ökonomie	10
7. Das Strokeprofil	12
Literatur und Quellenangaben.....	17

Einführende Kommentare und Metaperspektivisches von A. Glöckner

Im Folgenden sind verschiedenste Materialien zum Thema „Strokes“ zusammengestellt. Zu einem kleinen Teil beruhen die Ausführungen auf Referaten aus Beiträgen von Weiterbildungskandidaten früherer Jahre. Der größere Teil ist der heute gängigen TA-Literatur (Berne, Steiner, Stewart, Schlegel, Henning-Pelz) entnommen.

Meiner Auffassung nach ist das Thema Strokes geeignet, einen guten Einblick in die Welt von berührungs- und nicht-berührungsgebundener Zuwendung zu bekommen (z.B. Gestik, Mimik, verbal). Berne hat damals und ihm folgend Steiner, mancherlei Dinge benannt und ausgesprochen, die für den Menschen heute weniger relevant sind (z.B. einige Tabus im Bereich der Stroke-Ökonomie waren anders gelagert als dies heute der Fall ist). Gegenwärtig kann man sich fragen, welche Zuwendungsstruktur für **unsere** Zeit Gültigkeit hat und ob wir als Mitglieder der heutigen Gesellschaft damit zufrieden sein wollen und können. Auch dazu können die folgenden Texte ein Beitrag sein.

Metaperspektivisch will ich auf Folgendes hinweisen:

Wie alle Betrachtungen im Bereich des Psychologischen sollte auch der Blick auf „Strokes“, also Zuwendungen aller Art, unter dem Vorzeichen systemischer Schau stehen. Wer was wann und wie zu geben glaubt oder zu erleben meint, ist immer auch Sache der eigenen Erfahrung und Sicht auf Grund der jeweils spezifisch gewordenen Struktur und Dynamik.

Befassen wir uns also mit Zuwendungsfragen, so ist auch hier wichtig, jeweilige Bezugsrahmen kooperativ und kokreativ in Begegnung zu bringen: Um im Zweifelsfall klärend miteinander in Kontakt zu treten (z.B. „Was hast du gemeint, wie darf ich dich verstehen?“).

Darüber hinaus ist „Zuwendung“ (wer, wem, wann, wie viel) eine in hohem Masse kontextabhängige Angelegenheit. Dies ist sinnvoll beim Lesen des Textes gegenwärtig zu haben („Kontext“ heißt hier die Berücksichtigung der umgebenden Faktoren z.B.: Reden wir von Erziehung?, Schulsystemen? Organisation? Freundschaften oder professionellen Zusammenhängen?).

Des Weiteren möchte ich eine mir theoretisch unbedingt relevante Überlegung beitragen: Berne unterschied zu seiner Zeit **nicht** (und das galt auch für einige seiner Nachfolger) zwischen funktionalen Ich-Zuständen in positiver und negativer Färbung. Dieser Unterschied wurde erst durch Taibi Kahler eingeführt.¹

Meiner Meinung nach wird das Funktionsmodell erst wirklich praxisrelevant durch die Einteilung der psychischen Funktionen (kEL, bEL, ER, aK, und fK) in Ihre negativen und positiven Qualitäten (+kEL, -kEL, +bEL, -bEL, ER, -aK und +aK und fK).

Dabei geht es um den „energetischen Wind“ der weht:

Alle **positiven** Funktionen sind m. E.: Skriptfreie Äußerungen dem Verhalten nach und stehen im Dienste reifen (autonomen) Verhaltens.

Sie sind lebensbereichernd bzw. positiv energetisierend und positiv zielorientiert.

Alle **negativen** Funktionen sind im Gegenteil dazu skriptgebundene Äußerungen dem Verhalten nach und stehen in der Regel im Dienste einschränkenden Verhaltens- (nicht-autonom). Sie vermindern eher die Lebensqualität bzw. ENTenergetisieren und sind meist nicht positiv zielorientiert.

Wie sinnvoll es dem Leser beim Durchgehen der Ausführungen über „Strokes“ sein mag diese Qualitätsunterschiede zu bedenken möge in seinem eigenen Ermessen liegen.

Wer sie bedenken möchte: Graphik 3 zeigt eine Tabelle, die jene drei Unterschiede berücksichtigt (siehe am Ende vor der Literaturangabe).

Ansonsten habe ich mir erlaubt, den Sprachstiel der „Berne’schen Zeit“ aufzufrischen und z. T. durch systemisch orientierten Sprachgebrauch zu ersetzen.

Auf den folgenden Seiten habe ich hier und da kurze metaperspektivische Kommentare eingefügt, die ich jeweils mit **AG** (=Angelika Glöckner) kennzeichne.

Und nun viel Erhellendes für den Leser mit den Ausführungen zu „Strokes“.

¹ Vgl. Kahler, Taibi: Transactional Analysis Revisited (1978)

1. Definition

Das aus dem Englischen kommende Wort „Stroke“ bedeutet soviel wie Streicheln oder auch Schlag bzw. Streich. Die Übersetzungsvielfalt reicht von liebevollem Streicheln bis hin zu einem Klapps auf den Po oder auch einem elektrischen Schlag oder gar Schlaganfall. Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, wählte das Wort „Stroke“ um damit das ursprüngliche Bedürfnis des Säuglings nach körperlicher Berührung (Streicheln) deutlich zu machen. Als Erwachsener, so sagt Berne, sehnen wir uns immer noch nach körperlichem Kontakt. Mit der Zeit haben wir aber auch gelernt, uns mit anderen Formen von Anerkennung zufrieden zu geben. Insofern wird ein Stroke in der TA als eine „Einheit der Anerkennung“ oder des „Wahrgenommen-Werdens“ definiert.²

Der Begriff „Stroke“ gilt für „jede Art“ mitmenschlichen Kontaktes. Ein Lächeln, ein Kompliment, ein Händeschütteln, ein Lob, ein vorwurfsvoller Blick, eine Beleidigung oder gar ein Fausthieb kann als Stroke verstanden werden. All das zeigt uns, dass unsere Existenz zur Kenntnis genommen wird. Natürlich wird ein gut gemeintes Lächeln oder sanftes Streicheln einer Beleidigung oder einem Schlag vorgezogen, doch gibt sich zuweilen der Mensch auch mit negativen Strokes zufrieden. Hauptsache er wird überhaupt wahrgenommen.³

2 Hungerarten

Berne sah "Strokes" für das physische und psychische Überleben eines Menschen als unbedingt notwendig. Er verglich das Bedürfnis nach jeglicher sensorischer Stimulierung, bzw. dem **Reiz-Hunger** (stimulus Hunger) mit dem physischen Hunger.⁴ Streicheleinheiten sind für das menschliche Leben genauso unentbehrlich, wie andere biologische Primärbedürfnisse, z.B. Essen, Trinken und Obdach. Bleiben diese Grundbedürfnisse dauerhaft unerfüllt, dann tritt irgendwann unweigerlich der Tod ein.⁵ Diese Vermutung ist durch zahlreiche Forschungsergebnisse belegt worden, vor allem durch die Ergebnisse von R.Spitz (Hospitalismus) und seine Experimente zu sozialer und sensorischer Deprivation.

Ein Mensch lernt im Laufe seines Lebens diesen Reiz-Hunger, der anfangs nur durch körperlichen Kontakt gewonnen werden konnte, durch andere Formen der Anerkennung zu befriedigen. Diese sind dann überwiegend „a-physische“ Stimuli bzw. symbolische Formen der Zuwendung, z.B. durch Körpersprache, verbale Stimulation, Geschenke usw.. Somit hat man das ursprüngliche Bedürfnis nach körperlicher Zuwendung sublimiert. Den Hunger nach solchen symbolischen Formen der Zuwendung durch andere Menschen, bezeichnete Berne als "**Anerkennungshunger**" (recognition hunger).⁶

Insofern befriedigen Kontakt-Stimuli den Stimulus Hunger und ein „a-physische“ Stimuli den Hunger nach Anerkennung. Hierbei konnte Berne auch feststellen, dass Kontakt-Stimuli für das physische Überleben notwendig sind und „Nicht-Direkt-Kontakt“ für die psychologische Existenz.

² Vgl. DGTA www.transaktionsanalyse.de, Stand: 23.12.2002

³ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

⁴ Vgl. DGTA www.transaktionsanalyse.de, Stand: 23.12.2002

⁵ Vgl. Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert, 134-142

⁶ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

Diese beiden Bedürfnisse sind universell und zwingen uns praktisch dazu, unsere Transaktionen auf die beste Art und Weise auf ihre jeweiligen Erfüllungen hin auszurichten. Das entscheidende Mittel, mit dem Strokes verfügbar gemacht werden können, sind getätigte Transaktionen.⁷ Generell darf davon ausgegangen werden, dass Strokes unbegrenzt verfügbar sind, und Anerkennungshunger stillbar ist.

Eine andere Art von Hunger, ist der **Struktur-Hunger** (hunger for time-structure). Diese Art von Hunger ist das Verlangen, der Langeweile zu entfliehen, und die Zeit so zu strukturieren, dass die benötigte Zuwendung für jeweilige Bedürfniserfüllung beschafft werden kann. Der Struktur-Hunger hat nach Berne den gleichen Überlebenswert wie der Reiz-Hunger.

Es gibt 6 Arten die Zeit zu strukturieren:

- *Rückzug*
- *Rituale*
- *Zeitvertreib*
- *Aktivitäten*
- *Spiele*
- *Intimität*

Zusätzlich erklärt Berne, dass Spiele seines Erachtens nach die hauptsächlich benutzte Form von Zeitstrukturierung ist. Dies obwohl für alle drei dieser Hungerarten letztendlich die befriedigendste Möglichkeit die Intimität sei.

Claude Steiner fügt noch eine weitere Hungerart hinzu: und zwar, die des **Position - Hungers**, bzw. Hunger nach einem inneren Standpunkt. Damit meint er das Bedürfnis, eine bestimmte grundlegende, lebenslang gültige und existentielle Grundposition einzunehmen und auch zu verteidigen. Das damit verbundene Verhalten erlebt der Mensch als eine Bestätigung seiner Grundeinstellung, und diese vermittelt jeweils Sicherheit und Struktur. Solche Positionen können negativer Art sein: z.B. „Ich bin nichts wert“, oder kein Mensch ist vertrauenswürdig“, usw. Um als Transaktionsanalytiker effektiv Einfluss auf das Klienten-System haben zu können, müssen solcherlei negativen Grundanschauungen (Skriptglaubenssätze) auf Dauer gewandelt werden.⁸

⁷ Vgl. Samuels, S.D, Stroke Strategy, 23-24

⁸ Vgl. Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert, Junfermann 2005

3 Arten von Strokes⁹

Es gibt verschiedene Arten von Strokes, die zwischenmenschlich ausgetauscht werden können. Es handelt sich um folgende Unterteilung:

- **Positive Strokes** sind Zuwendungen, die vom Empfänger als angenehm empfunden werden. Beispiele können sein: ein freundlicher Gruß, ein Lächeln, Lob, Ermunterung, in den Arm nehmen, usw.
Der Empfänger fühlt sich wohl und vom anderen akzeptiert und darf sich „O.K.“ (angenommen) fühlen. Sicherheit und Selbstwertgefühl stärken sich.
- **Negative Strokes** sind Zuwendungen, die vom Empfänger als unangenehm oder auch schmerzhaft empfunden werden können. Beispiele können sein: ein tadelnder Blick, herummäkeln, missachtendes Ignoriertwerden, spotten, abwertende Gebärde, wütendes Anschreien bis hin zu schlagen oder misshandeln.
Diese negativen Strokes laden ein, sich nicht „O.K.“ zu fühlen. Die eigenen Bedürfnisse, Interessen und Gefühle zählen nicht. Der Empfänger erlebt sich unverstanden, abgewertet, ungeliebt und evtl. als Verlierer.
- **Verbale Strokes** sind alle Zuwendungen, die über die Sprache übermittelt werden: gleich ob positiven oder negativen Charakters. Diese reichen z.B. von „Guten Tag“ bis hin zu einer längeren wohlthuenden Unterhaltung (positiv) oder einer Ermahnung (*kann* positiv sein) oder auch Beleidigung (negativ).
- **Nonverbale Strokes** werden durch nonverbale Mittel, z.B. durch ein Lächeln, Gesten, Grimassen, Körperhaltung und Berührungen aller Art, gegeben.
- **Bedingte (conditional) Strokes** beziehen sich auf das, was man tut (Verhalten) z.B.: „Das hast du aber gut gemacht!“ (positiv, verbal, bedingt) oder „Ich mag es nicht, wenn du so schreist“ (negativ, verbal, bedingt). Oft ist diese Art von Strokes durchaus den eigenen Interessen dienlich. Sie sind also an Bedingungen geknüpft. Positive wie auch negative Strokes sind z.B. sehr effektiv in der Erziehung. Bedingt positive und bedingt negative Strokes sind sich sehr ähnlich, z.B. der positiv bedingte Stroke: „Ich mag dich, wenn du für mich einkaufen gehst“ sagt indirekt und unterschwellig zugleich: „Ich mag dich nicht, wenn du nicht für mich einkaufen gehst“, kann also u. U. gleichzeitig ein nicht ausgesprochener negativ bedingter Stroke sein. **AG: Und zwar: minus – negativ bedingt!**
- **Unbedingte/bedingungslose (unconditional) Strokes** beziehen sich auf das, was man ist, bezogen auf die Existenz, bzw. das Sein:
„Es ist schön, dass du da bist.“ (positiv, verbal, unbedingt)
„Ich hasse dich!“ (negativ, verbal, unbedingt)
Unbedingte positive Strokes sind uneigennützig und werden vom Empfänger in der Regel als wertvoller und intensiver erlebt. Unbedingte negative Strokes wirken teils noch nachhaltiger und sind oft schädigend und verletzend wegen ihrer zerstörerischen Intensität. **AG: Soweit unter „minus“ stehend!**

⁹ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135 & Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert, 134-142

- **Plastik Strokes** sind unehrlich gemeinte Strokes, z.B. übertrieben positive Komplimente, unstimmliges Schmeicheln oder übermäßiges Loben.
AG: Alle aus „minus“- bEL!
- **„Second-hand“-Strokes** entstehen aus vergangenen Transaktionen, die als Erinnerung in unserem Gehirn abgespeichert sind, die aber wieder aufgerufen werden können. Da es nicht unbedingt ratsam ist, in der Vergangenheit zu leben, wird eher empfohlen, gegenwartsorientiert zu stroken. Second-hand-Strokes können jedoch z.B. unter bestimmten Bedingungen für Kriegsgefangene und Menschen in verzweifelten, zuwendungsarmen Situationen, lebensrettend sein: Man ernährt sich eine Weile selbst mit den erinnerten Zuwendungseinheiten.

4 Verhaltensänderungen und –verstärkungen durch Strokes

Kinder probieren gerne viele verschiedene Arten an Verhalten aus, um herauszufinden welche davon ihnen Zuwendung einbringen und welche nicht. Hierbei ist es wahrscheinlich, dass das Verhalten, welches die Strokezufuhr aufrecht erhält (positive wie auch negative), auch in Zukunft wiederholt oder vermieden wird (Konditionierung). Wenn das Kind insgesamt aber das Gefühl des Mangels an positiven Strokes hat, dann wird es anfangen zu versuchen, sich mehr um negative Strokes zu bemühen, anstatt komplett auf Strokes verzichten zu müssen. Strokes sind für das Überleben so bedeutsam, dass auch nach negativer Zuwendung gesucht wird, wenn man keine positiven bekommen kann. Jede Art von Strokes (auch negative) sind immer noch besser als gar keine.¹⁰

Werden bestimmte Verhaltensweisen als „stroke-gewinnbringend“ erkannt und somit wiederholt, dann ist es wahrscheinlich, dass das Kind sich auf diese spezielle Art der Strokezufuhr einstellt (Konditionierungsprozess). Ist diese problematisch, so können gewohnheitsgemäße Muster daraus entstehen, die bis ins hohe Alter Bedeutung behalten können. Skriptfreies Ziel könnte sein, Entwicklungsprozesse dergestalt zu steuern, dass wir Menschen mit Strokes genügend positiv abgesättigt sind, um der negativen Zuwendung nicht zu bedürfen. Dazu muss zuweilen manch alternatives Verhalten eingeübt werden, um ein ungünstiges Gesamtverhaltensmuster positiv zu modifizieren.¹¹

Man könnte annehmen, dass positive Strokes gut sind und negative Strokes schlecht und -, damit sich ein Kind gelungen entwickeln kann, es so viele positive Strokes bekommen sollte wie möglich. Wenn ein Kind aber nur positive Strokes bekommt, wo eigentlich negative angebracht wären, dann kommt es zu einem Ungleichgewicht gesunden Erlebens. Fehlen angemessene bedingte negative Strokes, dann hat der Mensch keinen Grund ein bezeichnetes Verhalten zu ändern, selbst wenn dieses Ungutes einbringt. Es ist sogar erwiesen, dass Kinder, die von ihren Eltern immer nur die gleiche Art von positiven Strokes bekommen haben, später gar nicht mehr zwischen positive und negative Strokes unterscheiden können.

¹⁰ Vgl. Cooper, T.; Kahler, T., Ein Acht-Punkte-System zur Klassifizierung von Strokes und Abwertungen, 28-30

¹¹ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

Bedingte Strokes, positive wie auch negative, sind für uns wichtig, denn wir nutzen sie als Mittel, um etwas über die Welt zu erfahren.¹² Bedingte Strokes zeigen uns also, wie unser eigenes Verhalten in unserer Umwelt von anderen wahrgenommen wird.

AG: Sie sind aus einer gelingenden pädagogischen Grundhaltung und Verhalten keinesfalls wegzudenken.

5 Strokes geben und annehmen¹³

Alle Menschen haben die Fähigkeit, Strokes zu geben und auch anzunehmen. Wie man Strokes annimmt und gibt, wird durch die frühen Erfahrungen in der Familie stark beeinflusst. Auch hängt es von der Qualität und Intensität der Strokes ab, wie und ob wir diese annehmen können. So werden z.B. routinemäßig gegebene oder unechte Strokes in der Regel eher zurückgewiesen oder lösen Irritationen aus. Ebenso kann es möglich sein, dass manche Zuwendung anfänglich einen positiven Geschmack hat, im Nachhinein jedoch eher einen unguuten Nachgeschmack auf der Zunge hinterlässt. Jeder von uns dürfte solcherlei Erfahrungen kennen.

Es gibt auch Menschen die scheinbar sehr großzügig Strokes austeilten, dies aber eher aus ihrem eigenen Interesse und Ziel heraus tun. Solcherlei Zuwendung kann künstlich wirken und erreicht den Empfänger möglicherweise nicht.

Kulturell und regional gesehen gibt es hier natürlich wesentliche Unterschiede in der Auffassung vom Gebrauch von Zuwendung. Z. B. in den nordischeren Ländern, wie etwa in Skandinavien oder Norwegen, wird viel sparsamer mit positiven Strokes umgegangen als in südlicheren.

Was das Annehmen von Strokes betrifft, gibt es viele verschiedene Eigenarten und Vorlieben. Vielleicht hört man lieber Strokes für das was man tut, anstatt für das, was man ist, oder es sind einem die bedingungslosen Strokes am liebsten. Manche Menschen tolerieren mehr negative Strokes und andere weniger. Manch einer kann kaum positive Zuwendungen ertragen, weil er diese nicht gewohnt ist oder Misstrauen die Annahme verhindert. Manche Menschen haben eine Attraktion körperlichen Strokes gegenüber, wohingegen Andere schon die kleinste Berührung als unangenehm empfinden. Vielleicht blockiert man aber auch ersehnte Strokes, die in der Kindheit zu kurz kamen: Dies vielleicht, um den Schmerz dieser unerfüllten Sehnsucht zu lindern. Zum eigenen Schutz geht man dann diesen erlebten Bedürfnissen lieber aus dem Weg.

Man kann also sehen, dass sich die Qualität von Strokes nicht objektiv messen lässt, sondern das Erleben als subjektiv aus der Vergangenheit heraus etabliert wurde. Was für manchen ein wichtiger Stroke ist, ist für andere etwas Belangloses usw., also „different strokes für different folks.“¹⁴ In der TA ist diese Unterscheidung auch als „*Lieblings-Stroke-Quotient*“ bekannt.

Eine anstehende Umstellung dieser gelernten subjektiven Wahrnehmungsmuster würde eine komplette Verhaltensänderung zur Folge haben. Dafür sind Menschen aber oft noch

¹² Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 133

¹³ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

¹⁴ Im Deutschen übersetzt: „Auch bei Strokes: Jedem des Seine!“

nicht empfänglich. Das „Alte und Vertraute“ für etwas „Fremdes und Neues“ auszutauschen, ist eine Herausforderung, die erst einmal angenommen werden will.

5.1 Strokefilter¹⁵

Wenn ein spezieller Stroke nicht zum Lieblings-Stroke-Quotienten passt, wird er unmittelbar ignoriert oder geringer geachtet, als er vielleicht gemeint war. Dieser Stroke wird also *ausgefiltert*. Zuweilen wird auch ein an sich anrührender Stroke emotional abgewehrt: z.B. durch ein Lachen oder Kichern. Hierbei können wir sehen, wie unser *Strokefilter* zwischen uns und dem ankommenden Stroke wirkt und diese selektiv ausfiltert. Es werden nur unsere gewohnten und bevorzugten Strokes herein gelassen und die anderen halten wir fern. Dabei dient unser Stroke-Quotient dazu, das gelernte und vertraute Bild, das wir von uns und unserem Verhalten haben, aufrechtzuerhalten.

Manche Menschen, die eine besonders schmerzhaft Kindheit hatten, können sogar dazu neigen, überhaupt keine Zuwendung mehr durch ihren Filter einzulassen. Auf diese Weise bauen sie sich zwar einen illusionären Schutz auf, aber berauben sich aller Zuwendung, die sie dadurch als Erwachsene „eigentlich“ gefahrlos annehmen könnten. Dieses kann der Anfang einer seelischen Isolierung und einer daraus resultierenden Depression sein. Es müssen also u. U. Wege gefunden werden, besagte Strokefilter wieder zu öffnen.¹⁶

5.2 Die Stroke-Bank

Auch wenn Sich-selbst-Strokes-geben-zu-können eine wichtige Zuwendungsquelle ist, kann es nie ganz ein Ersatz für Strokes sein, die von anderen Menschen kommen. Wenn wir einen Stroke bekommen, dann ist dieser nicht nur für den Augenblick gültig, sondern er wird fortan in unserem Gedächtnis gespeichert und ist somit jederzeit auch in der Zukunft erneut abrufbar. Besonders geschätzte Strokes können wir somit auch des Öfteren für uns als „Self-Stroke“ nutzen, wobei mit der Zeit die Wirkung nachlässt. Dies ist der Grund, weshalb wir unser „Bankkonto“ mit Zuwendung von anderen immer wieder auffüllen sollten und dürfen.

5.3 Strokes and Discounts¹⁷

Es muss zwischen einem negativ bedingten Stroke und einem „Discount“ klar unterschieden werden. Ein Discount beinhaltet immer eine gewisse Verzerrung der Realität. Ich „discounte“ jemanden, wenn ich denjenigen in einer herabsetzenden Weise kritisiere. Im Unterschied zu einem negativ bedingten Stroke, unterschlägt ein Discount etwas von der Wirklichkeit, von dem was du bist oder was du tust und ist somit meist nicht konstruktiv. Ein Beispiel hierfür ist:

Negativ bedingter Stroke: „Das Wort hast du falsch geschrieben.“

Discount: „Also Rechtschreibung kannst du auch nicht.“

AG: *Hier versucht Berne m. E. zu klären, dass abwerten (discounten) einen energetisch negativ besetzten Ichzustand voraussetzt: z.B. – kEL. Die Aufteilung in plus und minus war zu Bernes Zeit noch nicht gängig und wurde erst durch Taibi Kahler eingeführt.¹⁸*

¹⁵ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

¹⁶ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

¹⁷ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

¹⁸ Vgl. Kahler, Taibi: Transactional Analysis Revisited (1978)

6 Die Stroke-Ökonomie

Da Streicheleinheiten bzw. Strokes für das menschliche Dasein unentbehrlich sind, liegt natürlich die Gefahr der Monopolisierung und Manipulation durch Strokes auf der Hand. Schon Wilhelm Reich und Herbert Marcuse haben gesellschaftskritisch genau auf diesen Punkt hingewiesen, dass nämlich zwischen einer unterdrückenden Gesellschaftsstruktur (durch die Kontrolle der lebenswichtigen Prozesse) und dem Elend vieler Menschen ein Zusammenhang besteht.¹⁹

Zudem behauptet Eric Berne in „Games people play“, dass die Befreiung des Individuums darin liegt, die Fähigkeit des autonomen Bewusstseinszustandes wiederzugewinnen und somit die bewusste Wahrnehmung zur Spontaneität und Intimität in das Alltagsleben zu integrieren. Dieses „Bewusstsein“ wird benötigt, um sich von den frühen gelernten Verhaltensweisen, die durch unsere Eltern und andere Autoritätspersonen bezüglich des Strokeaustausches nahe gelegt wurden, zu lösen. Uns wurde immer wieder gezeigt, dass man sich für Zuwendung anzustrengen habe und Anpassung unvermeidbar ist.

Solcherlei Botschaften waren z.T. Wege menschliches Verhalten von klein auf zu steuern. Gleichzeitig erhielten solcherlei elterliche Figuren eine Art „Stroke-Monopol“. Solche Monopole sind auch sonst überall in unserer Gesellschaft wieder zu finden, z.B. durch Stroke-Lieferanten wie Tabak- und Alkoholunternehmen, Autoverkäufer, Modeboutiquen, und andere Konsumgüterlieferanten.²⁰

Ein ähnliches Konzept zum Thema Strokes findet sich in der TA-Theorie der „Ökonomie der Streicheleinheiten“, die von Claude Steiner eingeführt wurde. Er ist der Meinung, dass die meisten Menschen ein Defizit an Strokes haben und darunter leiden (verglichen mit einer physischen Unterernährung).

Steiner beschreibt, dass wir Menschen von unseren Eltern und der Gesellschaft fünf einschränkende Regeln beigebracht bekommen haben²¹:

- *Gib keine Strokes, auch wenn du gerne möchtest*

Bei dieser Regel wird die Freizügigkeit im Umgang von Strokes und Gefühlen eingeschränkt. Es wird als „uncool“ angesehen oder riskant, dies in einem undefinierten Rahmen zu tun.

- *Bitte nicht um Strokes, wenn du welche brauchst*

Mit dieser Regel kann unter Umständen das Verhalten anderer auf ungute Art reguliert werden (Kontrolle). Oft wurden Menschen in der Vergangenheit dergestalt geprägt, dass sie lernten, dass um Strokes zu bitten wie ein Akt der Schwäche zu verstehen ist. Zudem gibt es den Irrglauben, dass wir dadurch nicht mehr unabhängig wären (Trübung). Auch der Glaube, dass diese Arten von Strokes weniger wert sind, als freiwillig gegebene, ist irrig (ebenfalls Trübung).

¹⁹ Vgl. Steiner, Claude, Die Stroke-Ökonomie, Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 14-19

²⁰ Vgl. Berne, Eric, Games People Play, 1964.

²¹ Vgl. Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert, Junfermann 2005.

▪ ***Nimm keine Strokes an, auch wenn du gerne möchtest oder bekommen könntest***

Wo diese Regel gilt, hält sie die Menschen davon ab Zuwendung anzunehmen, auch wenn sie diese gerade möchten oder benötigen. Eine solche Barriere kann mit einem Mangel an Selbstwert zutun haben und auch daran geknüpft sein, ob derjenige sich als stroke-würdig empfindet. Diese Einstellung bekräftigt jedoch ein Gefühl „nicht O.K.“ zu sein.

▪ ***Lehne keine Streicheleinheiten ab, wenn du sie nicht möchtest***

Diese Regel besagt, dass man nicht offen seine Meinung dazu äußern darf, ob man Strokes ablehnen möchte, die sich für den Moment unangenehm anfühlen. Z.B. gilt es als unhöflich, positive Zuwendung zurückzuweisen, wenn man sie gerade nicht als passend erlebt. Möglicherweise wurde uns auch damit gedroht, dass, wenn wir diese gut gemeinten Strokes einmal ablehnen, uns weitere positive vorenthalten werden.

▪ ***Du darfst dir selbst keine Strokes geben***

Die Regel, sich selbst Zuwendung zukommen zu lassen (self-stroking) gilt oft schon sehr früh als etwas Verbotenes. Man sollte sich darüber nicht freuen oder sich loben, wenn man weiß, dass man etwas gut kann, denn „Eigenlob stinkt!“ Es wurde eingeschärft, dass Bescheidenheit eine Tugend ist und Eigenliebe dafür etwas Schlechtes und Sündhaftes wäre und schnell als Eitelkeit und Arroganz missverstanden wird.

Die Einhaltung solcher einschränkender Regeln wird oft durch das negativ kritische Eltern-Ich von uns überwacht und auch durchgesetzt. Die Nicht-Einhaltung dieser Annahmen führt intern z. B. zu Schuld- und Schamgefühlen, und um diese zu vermeiden, werden die Regeln lieber befolgt. Das Ergebnis hiervon ist ein andauernder Zuwendungs-Hunger, der vom einzelnen Menschen bis zur kollektiven Gesellschaft hin reicht. Bei Individuen kann es dann zu einer Suche nach negativer Zuwendung kommen und daraus u. U. eine selbstschädigende Verhaltensweise entstehen. In gesellschaftlichen Zusammenhängen kann dieser Zuwendungshunger die Basis für ein wirksames Dressurmittel zur Steuerung von Verhalten werden.²²

AG: Uns allen sind solcherlei Methoden im Zusammenhang mit nicht demokratisch orientierten Systemen bekannt.

Um eine entsprechend funktionale Zuwendungsversorgung wieder in Gang zu bringen, ist es daher wichtig, sich selbst und auch anderen, folgende „Erlaubnisse“ zu erteilen:

▪ **Zuwendung zu geben ist OK**

Der Vorrat an Strokes wird sich nie erschöpfen und kann deshalb jederzeit nutzbar gemacht werden: „Es ist genug für alle da“.

▪ **Nein zu sagen zu Zuwendung ist OK**

Strokes abzulehnen, wenn sie einem unangenehm oder unangebracht erscheinen, zeigt, dass man zu sich steht. Man zeigt auch, dass man ein Wagnis eingehen kann und mit den Reaktionen Anderer zurecht zu kommen gedenkt oder willig ist, dieses zu lernen.

²² Vgl. Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert, Junfermann 2005.

▪ Zuwendung anzunehmen ist OK

Strokes anzunehmen hat nichts mit Eitelkeit zu tun, sondern es ist ein Zeichen der Dankbarkeit für ein Geschenk und dafür, dass man sein Gegenüber wertschätzt.

AG: Das gilt, so finde ich, besonders für bedingungsgebundene positive Kritik (funktional +kEL).

▪ Um Zuwendung zu bitten ist OK

Um Strokes zu bitten hat nichts mit Egoismus oder Abhängigkeit zu tun, sondern damit, dass man seine Bedürfnisse ernst nimmt. Man muss sich für diese Bedürfnisse nicht schämen, und wer sie beachtet, spart sich die Energie, die es benötigt, um sie zu verbergen. Außerdem ist es leichter zu geben, wenn man weiß, was jemand benötigt.

▪ Sich selbst Zuwendung zu geben ist OK

Sich selbst mit Strokes zu versorgen hat weder etwas mit Angeben noch mit fehlgeleitetem Narzissmus zu tun, sondern ist Ausdruck einer notwendigen Eigenakzeptanz und eine gute Übung, sich als Mensch anzunehmen und sich zu bejahen.²³

AG:: Ein Ungleichgewicht innerhalb der eigenen Stroke-Ökonomie kann sich in den verschiedensten Verhaltensweisen oder Empfindungen zeigen. Diese sollen im Folgenden beispielhaft aufgeführt werden, um Ideen darüber zu haben, wie sich eine missglückende Stroke-Ökonomie bei Menschen auswirken kann.

Die Merkmale sind wie folgt:

Auf der Verhaltensebene: Distanziertheit, Mangel an die Spontaneität, Rückzug, übermäßige Beherrschtheit, scheinbare Arroganz oder Überheblichkeit, Selbstabwertung, Fremdadwertung, Hoch- und Tiefstapelei (Grandiosität), unterwürfige Freundlichkeit, Unsicherheit mit eigenen Standpunkten, rastlose Aktivität, selbstausbeuterisches Verhalten bei der Arbeit (Arbeitssucht), mangelnde Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, negative narzisstische Anwandlungen.

Ebenso im Gefühlsbereich: erlebte Unsicherheit, oft frei flottierende Ängste, übermäßige negative Aggressivität, depressive Verstimmung und erlebter Mangel an Zuwendung im Allgemeinen.

7 Das Strokeprofil

Die von Steiner eingeführten fünf Regeln der Stroke-Ökonomie dienten dem amerikanischen Transaktionsanalytiker Jim Mckenna als Grundlage für einen „Stroke-Diagramm.“ Dieses Diagramm, das durch die Idee des Egogramms von Dusay's angeregt wurde, dient zur Analyse von positiven und negativen Strokemuster durch den Einsatz von Säulen.

AG: Achtung! Hier kommt das Fehlen einer Unterscheidung von Plus und Minus – funktionalen Ichzuständen zum Tragen. Die Aussagekraft des Strokeprofils (Tabelle 1) erhöht sich, wenn die Dimensionen Plus und Minus eingefügt werden (siehe Tabelle 3).

²³ Vgl. Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert, Junfermann 2005.

Hier ein Beispiel, wie eine ausgefüllte Tabelle aussehen könnte:²⁴

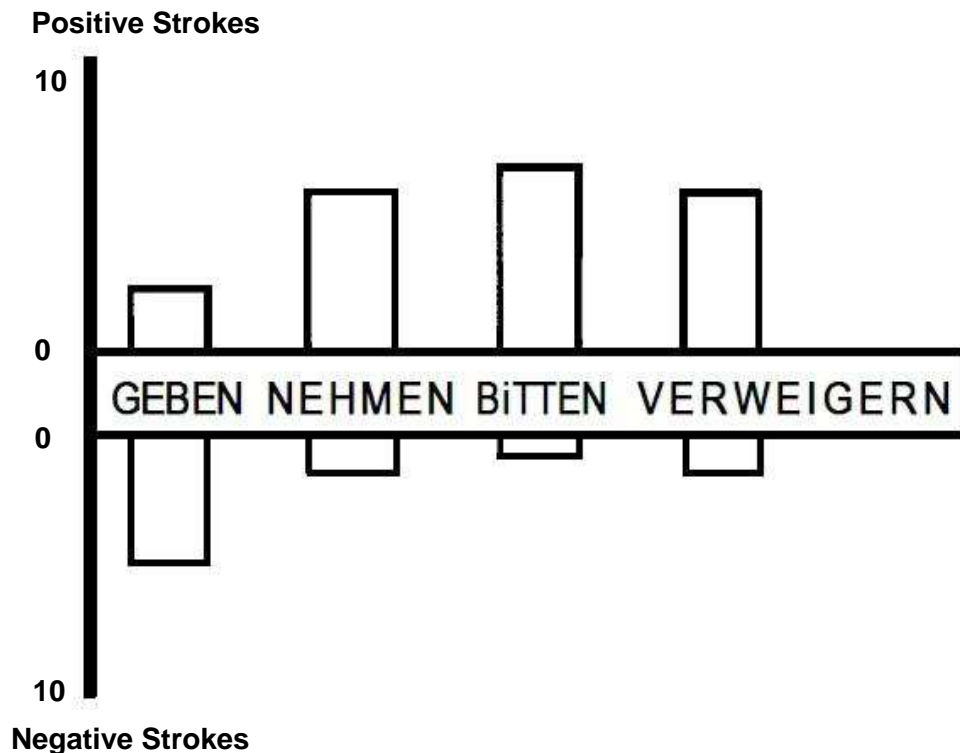


Tabelle 1: Beispiel eines Strokeprofils

Bei einem solchen Diagramm kann das Verhalten im Allgemeinen, oder bezogen auf bestimmte Bereiche (z. B. Schule, Arbeitsituation, Familienleben usw.), gemessen werden. Ferner kann es auch zur Analyse von früheren Lebensentscheidungen verwendet werden. Die Graphik zeigt folgende Haupt-Stroke-Möglichkeiten:

1. **Geben**
 - Wie oft gibst du anderen positive Strokes?
 - Wie oft gibst du anderen negative Strokes?
2. **Annehmen**
 - Wie oft kannst du positive Strokes annehmen?
 - Wie oft nimmst du negative Strokes an?
3. **Darum bitten**
 - Wie oft bittest du andere um positive Strokes, die du gerne hättest?
 - Wie oft bittest du andere um negative Strokes, die du gerne hättest?
4. **Weigern zu geben**
 - Wie oft weigerst du dich, andern positive Strokes zu geben, die sie von dir erwarten?
 - Wie oft vermeidest du, andern negative Strokes zu geben, die sie von dir erwarten?

²⁴ Beispiel-Tabelle nach Jim McKenna, Strokeprofil: Anwendung auf die Skriptanalyse, Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 30-33

Für jede dieser vier Möglichkeiten kann man positive und negative Säulen einzeichnen, indem man einfach die positiven nach oben und die negativen nach unten zeichnet. In der Tabelle 1 kann man ein Beispiel sehen, was ein erstelltes Strokeprofil wiedergeben könnte.

In diesem Beispiel scheint die Person nicht viel positive Zuwendung an andere geben zu können, verteilt aber übermäßig viel negative. Die betreffende Person scheint auch sehr auf positive Strokes von anderen angewiesen zu sein und bittet auch öfters um welche, wobei sie scheinbar wenig negative Strokes annehmen kann. Zudem kann die Person wenig positive Strokes geben, die andere vielleicht von ihr erwarten würden; und sie ist nicht im gleichen Maße dazu bereit, sich zu weigern, negative an andere zu geben.²⁵

Jim McKenna behauptet, dass die positiven und negativen Anteile für jede Möglichkeit in umgekehrter Beziehung zueinander stehen. Wenn z.B. ein niedriger Wert für das Annehmen von positiven Strokes eingetragen wird, kann man davon ausgehen, dass derjenige einen hohen Wert für das Annehmen von negativen Strokes haben wird. Zudem behauptet McKenna, dass im Falle eines Veränderungswunsches es effektiver wäre die Säulen seiner Wahl zu erhöhen, anstatt die Säulen zu verkleinern, deren Höhe einen stören.

Um ein Strokeprofil erstellen zu können, kann die nachfolgende Tabelle (2) genutzt werden:²⁶

AG: *Es sei nochmals wiederholt:*

Bedenken Sie beim Erstellen Ihres Strokeprofils, dass die Einführung einer funktionalen Unterscheidung der Ich-Zustände nach praktische Konsequenzen hat.

Meines Erachtens nach ist es signifikant andersartig, ob z.B. nur von kritischen Eltern-Ich (K EL) die Rede ist oder ob diese Funktion ihrer Qualität nach in plus und minus unterschieden wird. Alles weitere dazu siehe Metakommentar von A.G. am Anfang der Zusammenstellung.

Sollten Sie die Unterscheidung bedenken wollen, so finden Sie eine entsprechende Darstellung (Tabelle 3) am Abschluss der Arbeit (den Literaturangaben voraus gehend).

²⁵ Vgl. Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse, Strokes: 116-135

²⁶ Tabelle nach Jim McKenna, Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 30-33, Gegenüber dem Original ins Deutsche übersetzt.

Übungsblatt zum Strokeprofil²⁷ in Abwandlung des Modells von McKenna

aus positiv funktio- nalen Ich- Zuständen	Wie oft ver- sorgst Du Dich <u>selbst</u> mit + Strokes ²⁸ ?		Wie oft gibst Du anderen + Strokes?		Wie oft akzep- tierst 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 ge- ben		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 ver- sorgst Du Dich <u>selbst</u> mit - (minus) Strokes?		Wie oft gibst Du anderen - (minus) Strokes?		Wie oft akzep- tierst 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?

²⁷ Vgl. *Jim McKenna*: Stroke-Profil, Anwendung auf die Skriptanalyse, in: Neues aus der Transaktionsanalyse 2 (1978), 31; von Angelika Glöckner ergänzt.

²⁸ „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 Kahler²⁹ 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.

²⁹ Vgl. Taibi Kahler, TA revisited (Little Rock, Arkansas 1978).

Literatur und Quellenangaben³⁰

Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens (Frankfurt am Main ²⁰2007; engl. Original: What Do You Say After You Say „Hello“? ¹1972) 17-25; 38-43

English, Fanita: Meine Zeit ist wertvoller als Deine Streicheleinheiten: Oder: neue Perspektiven der Zeitstrukturierung, in: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 9 (1992) 155-172 (s. Anmerkung unten aus der Literaturdatenbank der DGTA)

Fox, E.M.: Die Verhaltensmatrix: Eine neue Überlegung zur Zeitstrukturierung, in: Neues aus der Transaktionsanalyse 3 (1979), 147-157

Schlegel, Leonhard: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Freiburg; Basel; Wien 1993; Pdf-Download als 2. vollständig überarbeitete Auflage 2002 unter: <http://www.dsgta.ch/139d144.html>. Artikel „Grundbedürfnisse“: 84-91;

Schlegel, Leonhard: Die Transaktionale Analyse (Tübingen 4. völlig überarbeitete Auflage 1995): Kapitel: „6. In der Transaktionalen Analyse hervorgehobene psychologische Grundbedürfnisse: 101-114

Steiner, Claude: Wie man Lebenspläne verändert: Die Arbeit mit Skripts in der Transaktionsanalyse (Paderborn 1982) 134-142 (Stichwort: Ökonomie der Streicheleinheiten)

Stewart, Ian/Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung (Freiburg 1990): Strokes: 116-135; Zeitstruktur :136-147

Kahler, Taibi: Transactional Analysis Revisited, human development publications (1978)

Meine Zeit ist wertvoller als deine Streicheleinheiten: Oder: Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung

Autor: English, Fanita

Quelle: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, 9.Jg., Nr. 4, S. 155-172

Erschienen: 1992

Anmerkungen: Ausgehend von grundlegenden Konzepten der Existentiellen Verhaltensmuster-Analyse werden Zusammenhänge zwischen den menschlichen Grundtrieben (Überlebens-, Schöpfungs- und Ruhetrieb), der Strukturierung von Zeit und von der Handhabung von Streicheleinheiten diskutiert. Nur wenn wir unter dem Einfluss des Überlebenstriebes stehen, strukturieren wir unsere Zeit in Bezug auf Streicheleinheiten. Allerdings wird Zeit auch unabhängig von Streicheleinheiten benötigt, um dem Schöpfungs- und dem Ruhetrieb Raum zu bieten, ansonsten bekommen wir die negativen Konsequenzen in Form von Unzufriedenheit oder sogar noch stärker schädigenden Symptomen zu spüren. Dies wird anhand von Beispielen illustriert. Ein weiteres Beispiel macht die Schwierigkeiten deutlich, die in einer Beziehung zwischen den Partnern auftauchen

³⁰ Die Unterstreichungen markieren die Kurztitel, wie sie in den Fußnoten verwendet werden.

können, wenn individuelle Unterschiede darin, wie viel Zeit jeder für die einzelnen Triebe braucht, zum Tragen kommen. Solche Schwierigkeiten können gelöst werden, wenn die Bedürfnisse beider Partner offen geklärt werden. (Zeitschrift/Michael Gerards - ZPID)

Literatur zum Stichwort „Strokes“ aus der DGTA-Literaturdatenbank

Verfälschung von Strokes

Autor: Bruce, T. B.; Erskine, Richard G.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 27
Erschienen: 1978

An eightfold classification system for strokes and discounts

Autor: Cooper, T.; Kahler, T.
Quelle: Transactional Analysis Journal, 4. Jg., Nr. 3, S. 30-31
Erschienen: 1974

Ein Acht-Punkte-System zur Klassifizierung von Strokes und Abwertungen

Autor: Cooper, T.; Kahler, T.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 28-30
Erschienen: 1978

Strokes für das rebellische Kind: Ein Aspekt des Umgangs mit Widerstand

Autor: Drye, R.C.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 36-39
Erschienen: 1978

Recycling strokes: a health promoting procedure in therapy

Autor: Getty, R. E.
Quelle: Transactional Analysis Journal, 4. Jg., Nr. 1, S. 10-12
Erschienen: 1974

Recycling von Strokes: Ein gesundheitsförderndes Verfahren in der Therapie

Autor: Getty, R. E.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 25-26
Erschienen: 1978

"Strokes" und "Re-Stroking"

Autor: Jochims, Inke
Quelle: MultiMind - NLP aktuell, 5. Jg., Nr. 1, S. 37-41
Erschienen: 1996
Anmerkungen: Das in der Transaktionsanalyse entwickelte Strokekonzept, mit dem in einer kommunikativen Handlung der positive oder negative Bezug auf die Person des Gesprächspartners bezeichnet wird, wird erläutert und in Beziehung zum Neurolinguistischen Programmieren gesetzt. Arten von Strokes (verbale/nonverbale, positive/negative, bedingte/bedingungslose Strokes), ihre Relevanz fuer die Verstärkung des Verhaltens, Regeln bei dem Austausch von Strokes sowie die Begriffe Stroke-Quotient und Strokefilter werden beschrieben. Die Re-Stroking-Technik, mit der die Möglichkeiten, erwünschte Strokes zu erreichen, erweitert werden können, wird vorgestellt. (Michael Gerards - ZPID)

Stroke-Profil: Anwendung auf die Skriptanalyse

Autor: McKenna, J.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 30-33
Erschienen: 1978

Contributions to stroke vocabulary

Autor: Orten, J.
Quelle: Transactional Analysis Journal, 2. Jg., Nr. 3, S. 8-10
Erschienen: 1972

Beiträge zum Stroke-Vokabular

Autor: Orten, J.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 22-24
Erschienen: 1978

Stroke Strategy: I. The Basic of Therapy

Autor: Samuels, S. D.
Quelle: Transactional Analysis Journal, 1. Jg., Nr. 3, S. 23-24
Erschienen: 1971

Stroke-Strategie: Die Basis der Therapie

Autor: Samuels, S. D.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 20-21
Erschienen: 1978

Zuwendungsprofil: Eine Erweiterung des Stroke-Profiles von McKenna

Autor: Schneider, Johann
Quelle: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis, 4. Jg., Nr. 2, S. 90-94
Erschienen: 1987
Anmerkungen: Das Strokeprofil von McKenna zur Messung des Umgangs mit Zuwendung wird verändert und ergänzt. Es wird ein Zuwendungsprofil mit sechs Kategorien des Umgangs mit positiver und negativer Zuwendung vorgeschlagen. (Zeitschrift/Michael Gerards - ZPID)

The Stroke Economy

Autor: Steiner, Claude M.
Quelle: Transactional Analysis Journal, 1. Jg., Nr. 3, S. 9-15
Erschienen: 1971

Games People Play

Autor: Berne, Eric
Quelle: Transactional Analysis Journal, 1. Jg., Nr. 3, S. 9-15
Erschienen: 1974

Die Stroke-Ökonomie

Autor: Steiner, Claude M.
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 14-19
Erschienen: 1978

When fewer strokes are better

Autor: Woollams, Stan
Quelle: Transactional Analysis Journal, 6. Jg., o. Nr., S. 270-271
Erschienen: 1976

Wenn weniger Strokes besser sind

Autor: Woollams, Stan
Quelle: Neues aus der Transaktionsanalyse, 2. Jg., Nr. 5, S. 34-35
Erschienen: 1978

Schön, dass es dich gibt! Stroke als "Türöffner" in der Kommunikation

Autor: Deister, Ute
Quelle: Zeitschrift für Sprechwissenschaft, 1999/2000, 18. Jg., Nr. 1, S. 16-19
Erschienen: 1999

Quantity and Quality of Strokes

Autor: van Gorp, J.
Quelle: in: Stern, E.: TA-The State of the Art: A European Contribution, S. 77-88
Verlag: Foris Publications
Erschienen: Dordrecht, Cinnaminson, 1984

Counterfeit strokes

Autor: Bruce, T. T.; Erskine, Richard G.
Quelle: Transactional Analysis Journal, 4. Jg., Nr. 2, S. 18-19
Erschienen: 1974

Befriedigte Grundbedürfnisse schaffen Beziehung

Autor: Schneider, Bernhild; Schneider, Maximilian
Quelle: Theorie und Praxis der Sozialpädagogik, Evangelische Fachzeitschrift für die Arbeit mit Kindern; S. 31-33
Verlag: Kallmeyer'sche Verlagsbuchhandlung
Erschienen: Seelze, 2002
Anwendungsfelder: Erwachsenenbildung;

Blog 60: Sind wir Sensibelchen

Autor: Schmid Bernd
Quelle: <http://www.systemische-professionalitaet.de/berndschmid/berndschmids-blog/blog60.html>
Erschienen: 11.02.2011