
Lebensskripte, Glaubenssätze und Antreiber

Eine Analyse der Transaktions-Analyse im Zusammen- spiel mit systemischen Methoden zur Förderung von Auto- nomie und Selbstwirksamkeit

Autor: Sarah Schunack

Datum: 30.9.2025

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretische Grundlagen der Transaktions-Analyse	2
2.1	Einführung in die Transaktions-Analyse.....	2
2.2	Das Strukturmodell der Ich-Zustände	3
2.3	Das Modell der Grundhaltungen als Lebenseinstellungen.....	5
2.4	Das Antreiber Modell.....	6
2.5	Glaubenssätze und Erlaubnissätze	8
3	Fazit und Ansätze zur Arbeit mit Glaubenssätzen	11

1 Einleitung

Viele unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen gehen auf die Erfahrungen aus der Vergangenheit und Erziehung zurück. Besonders haben die frühkindlichen Erfahrungen Auswirkungen auf unser späteres Leben. Diese entwickeln sich im Laufe der Zeit zu unseren persönlichen Weltanschauungen und Überzeugungen, die uns zum einen selbst betreffen und zum anderen die Menschen, die uns umgeben. Transaktionsanalytiker nennen dies das Lebensskript oder auch Lebensplan. Das Lebensskript beeinflusst, wie wir uns selbst, die Welt und andere wahrnehmen (Schmale-Riedel 2016, S. 10). Dieser macht uns einzigartig. Gleichzeitig kann durch skriptgesteuertes Verhalten autonomes und selbstbestimmtes Handeln verhindern werden. Das Lebensskript sorgt unter anderem dafür, dass wir uns immer wieder unbewusst auf die gleiche Weise verhalten (Schmale-Riedel 2016, S. 12). Dabei wird die Welt so umgedeutet, dass sie zu unseren Glaubenssätzen passt, indem wir bestimmte Aspekte verdrehen oder sogar komplett ausblenden. Manchmal inszenieren wir Situationen sogar extra so, dass sie in unser Lebensskript passen. So kann es vorkommen, dass wir Entscheidungen im Leben treffen, die wir aus übernommenen Verhalten und Glaubenssätzen heraus getroffen haben und nicht zwingend aus dem was wir eigentlich wollen oder uns guttut. Jedoch wie können wir skriptgesteuertes und fremdbestimmtes Verhalten und Gefühle entdecken? Hierbei kann die Transaktions-Analyse (meist abgekürzt nur TA genannt) unterstützen. Die TA hat das Ziel Menschen darin zu unterstützen ein glückliches, möglichst selbstgestaltetes und erfolgreiches Leben zu führen (Schmale-Riedel 2016, S. 10). Mithilfe von Wissen über den eigenen Lebensplan können beeinträchtigende Gedankenmuster gesucht und verändert werden. Autonomie in Form von Selbstbestimmtheit ist die Leitvorstellung der TA.

In diesem Zusammenhang spielt das Konzept der **Glaubenssätze** eine zentrale Rolle. Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die wir häufig in unserer Kindheit übernehmen und die unsere Sicht auf uns selbst, andere und die Welt prägen. Sie können einerseits Orientierung und Sicherheit bieten, uns andererseits aber auch in unserer Handlungsfreiheit einschränken. Oft wirken diese Glaubenssätze im Verborgenen und beeinflussen unbewusst unsere Entscheidungen, Gefühle und Beziehungen. Die Transaktionsanalyse arbeitet hier mit **Erlaubnissätzen**. Sie öffnen neue innere Handlungs- und Entscheidungsräume, indem sie die starren Muster der Glaubenssätze aufweichen.

In dieser Ausarbeitung werde ich im ersten Schritt auf relevante theoretische Grundlagen der TA eingehen und zentrale Modelle erläutern: das Strukturmodell der Ich-Zustände, das Modell der Grundhaltungen als Lebenseinstellungen sowie das Antreiber-Modell. Anschließend werde ich das Konzept der Glaubens- und Erlaubnissätze näher beleuchten und schließlich Methoden aus dem systemischen Ansatz vorstellen, die die Arbeit mit Glaubenssätzen wirkungsvoll ergänzen. Durch die Verbindung von Transaktionsanalyse und systemischen Methoden entsteht ein Ansatz, der sowohl die Analyse der Skriptdynamik ermöglicht als auch die konkrete Veränderung hinderlicher Glaubensmuster unterstützt. Damit eröffnet sich ein Weg zu mehr Selbstwirksamkeit und Autonomie.

2 Theoretische Grundlagen der Transaktions-Analyse

2.1 Einführung in die Transaktions-Analyse

Bei der Transaktions-Analyse (TA) nach Eric Berne handelt es sich um eine Theorie der Persönlichkeit und der Sozialaktion. Sie zielt darauf ab, sowohl die Entwicklung wie auch die Veränderung der Persönlichkeiten zu fördern. Mittels der TA Methode können alle nur denkbaren Transaktionen zwischen zwei oder mehr Menschen auf der Grundlage spezieller Ich-Zustände analysiert werden (Berne 1975, S. 36–37). Die Gesamtheit einer Person beschrieb Eric Berne mittels des Strukturmodells von drei unterschiedlichen Ich-Zuständen (Hagebüllsmann 2013, S. 25). Auf die Ich-Zustände werde ich daher in Abschnitt 2.2 noch näher eingehen. Das ganze System mit all seinen Verästelungen wird *Transaktions-Analyse (TA)* genannt, wohingegen die Analyse einzelner Transaktionen als *spezielle Transaktions-Analyse* bezeichnet werden kann (Berne 1975, S. 36–37). Transaktion wird in diesem Kontext als eine „Grundeinheit jeder Sozialaktion“ verstanden und besteht aus einem Stimulus und einer Reaktion (Berne 1975, S. 36). Beides kann auf verbaler und oder auch nicht verbaler Art geschehen. Folglich ist ein Gespräch eine Serie von ineinander verketteten Transaktionen. Entsprechend der Zielsetzung werde ich mich in meiner Hausarbeit besonders auf das ganze System der TA und weniger auf die spezielle Transaktions-Analyse fokussieren.

Die Philosophie und das Menschbild der TA geht unter anderem von folgenden Hauptprinzipien aus (Hagebüllsmann und Hagebüllsmann 2007, 143ff): Alle Menschen sind OK selbst, wenn ihr Verhalten unakzeptabel sein sollte. OK ist hier im Sinne von wertvoll, wichtig, willkommen in diesem Leben gemeint. Das Prinzip basiert auf dem Grundeinstellungsmodell, auf welches ich in Abschnitt 2.3 detaillierter eingehen werde. Des Weiteren wird in der TA davon ausgegangen, dass alle Menschen das Verlangen haben zu wachsen, selbst wenn manche gelernt haben dieses Verlangen zu unterdrücken (Hagebüllsmann und Hagebüllsmann 2007, 143ff). Zudem wird unterstellt, dass wir Menschen Entscheidungen treffen und daher auch verantwortlich für unser Handeln sind. Demnach ist Autonomie in Form von Selbstbestimmtheit die Leitvorstellung der TA (Hagebüllsmann und Hagebüllsmann 2007, 143ff). Autonomie setzt sich aus drei wesentlichen Bereichen zusammen: der Bewusstheit, der Spontanität und der Intimität (Berne 2019, S. 287–295). Die Bewusstheit meint die unmittelbare sinnliche Offenheit für die Wahrnehmung im Hier und Jetzt sowie ungehemmte Intensität der gegenwärtigen Empfindungen und Gefühle. Spontanität bedeutet die Freiheit und Fähigkeit zu haben diese Gefühle und Empfindungen unmittelbar ausdrücken zu können. Die Intimität beinhaltet die Möglichkeit eine

offene aufrichtige und liebevolle Beziehung zu seinen Mitmenschen eingehen zu können (Berne 2019, S. 287–295).

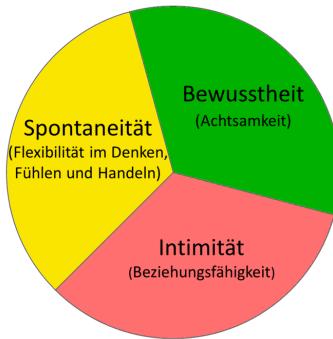


Abbildung 1: Die drei Bereiche der Autonomie (Berne 2019, S. 287–295)

Das Gegenteil zu Autonomie ist das Lebensskript, welches durch Frühkindliche Erfahrungen geprägt ist und autonomes und selbstbestimmtes Handeln verhindert. Das Lebensskript äußert sich durch bewusste, aber vor allem auch unbewusste Glaubenssätze und Antreiber. Auf das Antreiber Modell möchte ich daher in Abschnitt 2.4 näher eingehen.

2.2 Das Strukturmodell der Ich-Zustände

Die TA geht davon aus, dass jeder Mensch aus drei Ich-Zuständen heraus reagieren kann. Diese hat er bereits in der Kindheit entwickelt und sind je nach Mensch unterschiedlich ausgeprägt und können situationsbedingt wechseln. Ein Ich-Zustand kann beschrieben werden als die Gestimmtheit (system of feelings), die innere Haltung oder Verfassung (state of mind) oder die Einstellung (attitude), die dem konkreten Verhalten zugrunde liegt (Schlegel 1995, S. 8). Nach dem Strukturmodell der Ich-Zustände lässt sich analysieren, woher der Ich-Zustand stammt und wann er entwickelt wurde und, ob das Verhalten, Denken und Fühlen einer Person eher kindhaft, eher erwachsen oder eher elternhalt ausgeprägt ist (Hagebüllsmann 2013, S. 25).



Abbildung 2: Strukturmodell der Ich-Zustände
(In Anlehnung an (Hagebüllsmann 2013, S. 27)

Berne nahm an, dass sich Verhalten, Gedanken und Gefühle, die von Autoritätspersonen (z.B. Eltern) übernommen werden, später im Verhalten der Person „oftmals als elternhalt“ beobachten lassen, und bezeichnete dieses als Eltern-Ich-Zustand (ER) (Hagebüllsmann 2013, S. 26).

Beispielsweise gehören dazu häufig Normen (z.B. das Tragen eines Anzuges für männliche Angestellte), Werte (wie z.B. Achtung vor Mitmenschen, oder auch – manchmal einschränkende – Haltungen, wie z.B. „Geld ist sicherer als Liebe“) (Hagebüllsmann 2013, S. 26). Auch können in diesem Persönlichkeitsanteil komplexere Verhaltensmuster gespeichert sein: Zum Beispiel kann die Art, wie eine Frau mit Männern interagiert, als Verhaltensmuster von ihrer Mutter in ihr Eltern-Ich übernommen haben (Hagebüllsmann 2013, S. 26).

Beim Erwachsenen-Ich-Zustand (ER) fühlt und handelt die Person, wie sie es in der gegenwärtigen Situation und der Realität selbst bewusst entschieden hat. Zum Beispiel werden Problemlösende Verhaltensweisen sowie das Auffinden von Wegen zur Bedürfnisbefriedigung oder der adäquate Ausdruck von Gefühlen diesem Ich-Zustand zugerechnet (Hagebüllsmann 2013, S. 26).

Der Kind-Ich-Zustand ist als Speicher aller Erfahrungen zu verstehen, die man zum einen als Kind, zum anderen aber auch noch später im Leben gemacht hat. Dieser Speicher enthält sowohl lust- und freudvolle Erinnerungen von Selbstbestimmung als auch schmerzliche und leidvolle Erfahrungen, durch die wir uns als Kinder zu bestimmten angepassten Verhaltensweisen gedrängt gefühlt haben (Hagebüllsmann 2013, S. 26). Aber auch jene Erfahrungen, die sich in Form von Rebellion gezeigt und durch die wir erste Formen unserer Identität deutlich gemacht haben (Hagebüllsmann 2013, S. 26).

Mit dem „Strukturmodell“ beschreiben wir den strukturellen Aufbau der Psyche eines Menschen (Hagebüllsmann 2013, S. 27). Die Inhalte und Ausprägungen dieser Ich-Zustände sind dabei für verschiedene Personen entsprechend den persönlichen Erfahrungen sehr unterschiedlich (siehe Abbildung 3). Demnach kann bei einer Person in dem Kind-Ich-Zustand eine Erfahrung von „geliebt-sein“ abgespeichert sein, während dieser Ich-Zustand bei einer anderen Person die Erfahrung von Ablehnung enthält. In den meisten Fällen aber hat eine individuelle Person unterschiedliche Erfahrungen nebeneinander abgespeichert (z.B. das Geliebt-Sein durch die Mutter und die Ablehnung durch den Vater) (Hagebüllsmann 2013, S. 27).



Abbildung 3: Strukturmodell der Ich-Zustände Beispiel (Schmitz 2015)

Es kommt vor, dass sich die elterlichen und/oder kindlichen Denk-, Fühl- oder Verhaltensanteilen mit denen des Erwachsenen-Ichs vermischen. Dies kann bewirken, dass ein Fühlen, Denken oder Handeln als erwachsen wahrgenommen wird, obwohl es eigentlich einem anderen Ich-Zustand entstammt (Berne 1975, S. 191). Dieses Phänomen wird als Trübung bezeichnet. Bei einer Trübung aus dem Eltern-Ich-Zustand werden elterliche Vorschriften, Vorurteile oder Glaubenssätze, ohne sie zu überprüfen, als erwachsene Realität angesehen: Zum Beispiel kann eine Frau, die die Verhaltensmuster ihrer Mutter Männern gegenüber „gespeichert“ hat, sich aus einer Trübung heraus recht abweisend verhalten, obwohl sie selbst keine schlechten Erfahrungen mit Männern hatte (Berne 1975, S. 191). Solche Trübungen sind unter anderem der Grund für unbewusstes nicht selbstbestimmtes Handeln. Neben der Trübung kann auch ein Ausschluss bzw. Exklusion eines Ich Zustands als potenzieller Grundlage aus diesem sein Handeln zu strukturieren (Schlegel 1995, S. 59–62). Beispielsweise kann ein Mensch der als Kind bereits auffallend ernst und altklug wirkte, als Erwachsener Mühe haben Spaß zu verstehen und mal ausgelassen und albern zu sein. Dieser neigt dann zum Ausschluss des Kind Ichs und hat zu diesem folglich leinen bzw. eingeschränkten Zugang (Schlegel 1995, S. 59–62). Es gibt in der TA ein anderes, aber doch sehr ähnliches Modell, um den verhaltensmäßigen Ausdruck dieser Ich-Zustände, die im Strukturmodell wiedergegeben werden, zu beschreiben. Dieses Modell wird in der TA als Funktionsmodell der Ich-Zustände bezeichnet. Es dient vor allem der Beschreibung und dem Verständnis von einzelnen Transaktionen (bezogen auf einem speziellen Verhalten bzw. Situation). Der Fokus liegt bei dieser Hausarbeit auf die Gesamtheit des Menschen und wie das Geworden seine Auswirkungen auf das Verhalten im Hier und Jetzt und auf wichtige Entscheidungen im Leben hat und weniger auf einzelne Transaktionen. Daher werde ich auf dieses Modell in der Hausarbeit nicht näher eingehen (für weitere Informationen zum Funktionsmodell siehe (Hagebüllsmann und Hagebüllsmann 2007, S. 21).

2.3 Das Modell der Grundhaltungen als Lebenseinstellungen

Aus den verschiedenen "Ich-Zuständen" unterscheidet die TA vier mögliche Lebensgrundhaltungen. Unsere Lebenspositionen haben auch viel mit unserer Vorstellung von Selbstwert und Persönlichkeit zu tun. Die Grundeinstellung sagt etwas darüber aus, wie wertvoll wir uns im Vergleich zu anderen Menschen empfinden (Harris 2016, 54ff). Dies kann je nach Zeitpunkt und Situation unterschiedlich sein. In kritischen Situationen neigen wir jedoch dazu, eine bestimmte, meist auch sonst unterschwellig vorhandene Position einzunehmen. Das Konzept der Lebensgrundeinstellung beinhaltet vier grundlegenden Einstellungen: „Ich bin ok, Du bist ok.“; „Ich bin ok., Du bist nicht ok.“; „Ich bin nicht ok., Du bist nicht ok.“ und „Ich bin nicht ok., Du bist ok.“. Wobei „Du“ auch mehrere oder alle anderen sein können. OK meint hier, dass die Person, so wie sie ist, wertvoll ist, verstanden und akzeptiert wird. Entsprechend meint nicht OK, nicht wertvoll, unwichtig und unerwünscht im Leben.

Ich bin nicht OK / du bist OK (-/+): Menschen mit dieser „unterwürfigen Grundeinstellung“ leiden an Minderwertigkeitsgefühlen. Sie zweifeln an sich, trauen sich weniger zu als den anderen. Sie ziehen sich zurück oder aber sie klammern sich an und richten sich nach anderen Personen, deren Wert sie überbetonen (Hagebüllsmann 2013, S. 54). Sie verhalten sich meistens aus der überangepassten Kind-Haltung.

Ich bin OK & Du bist nicht OK (+/-): Menschen mit dieser Grundeinstellung zeigen eine überhebliche oder eine überzogen hilfreiche und fürsorgliche Haltung (Hagehülsmann 2013, S. 54). Aus beiden Haltungen fühlen sie sich anderen überlegen und beweisen den anderen diese Überlegenheit durch Abwertung (z.B. herablassend kritisieren oder ungebeten helfen). Sie verhalten sich dann häufig aus einer überkritischen oder überfürsorglichen Eltern-Haltung. Häufig sind diese jedoch sehr schnell in ihrem „Selbstbewusstsein“ angreifbar. Diese Grundposition stellt daher häufig die Kompensation einer zugrunde liegenden tiefen Angst oder Verzweiflung dar, die sie durch die Position der Überlegenheit abwehren (Hagehülsmann 2013, S. 54).

Ich bin nicht OK & Du bist nicht OK (-/-): Menschen mit dieser Grundposition erleben weder bei sich noch bei anderen irgendeinen Wert. Diese Grundeinstellung ist manchmal unter Unauffälligkeit und oberflächlichem Erfolg verborgen. In kritischen Situationen kann sie an die Oberfläche kommen und das Handeln bestimmen (Hagehülsmann 2013, S. 54). Menschen mit den ersten beiden Grundpositionen (Ich bin nicht OK / du bist OK, Ich bin OK & Du bist nicht OK) können dann in diese Position der Verzweiflung „abrutschen“. Beispielsweise wenn der überbewertete Partner sich abwendet oder der erfolgsgewohnte Helfer sich seines Versagens bewusst werden muss (Hagehülsmann 2013, S. 54). Außer der Erwachsenen-Haltung und der des freien Kindes können hier alle anderen Haltungen zum Tragen kommen.

Ich bin OK & Du bist OK (+/+): Menschen mit dieser Grundeinstellung begegnen anderen Menschen als grundsätzlich gleichgestellt und gleichwertig. Dabei akzeptiert und respektiert, dass andere Menschen anders sein können (Hagehülsmann 2013, S. 55–56). Diese vierte Grundposition ist aus TA Sicht die Ideal Position und für die Interaktion mit anderen erstrebenswert. Jedoch zeigen die Erfahrung das fast alle Menschen ursprünglich eine der drei zuerst genannten Grundpositionen annehmen (Hagehülsmann 2013, S. 55–56). Viele Personen können zwar im Laufe ihres Wachstums die einschränkenden Grundpositionen überwinden und für kürzere oder längere Zeit die ideale Einstellung einnehmen. In stressigen Situationen können diese dann jedoch wieder in die anderen Grundpositionen abrutschen. Sie brauchen dann die Fähigkeiten ihres Erwachsenen-Ich-Zustandes, um sich diesen Wechsel bewusst zu machen und wieder die ideale Einstellung einzunehmen. Durch diese Lebensposition stärken wir unser Erwachsenen-ICH und ist die Grundlage von Autonomie (Harris 2016, 54ff).

Es gibt keine Lebensposition, bei der wir sagen können „nur die bin ich“. Wir können in den Lebenspositionen ständig wechseln, was wir meist unbewusst auch tun (Berne 1975, 108ff). Jedoch gibt es eine Grundeinstellung in die wir am häufigsten Verfallen. Welche Grundposition auf uns zu treffen haben wir bereits in Kindheit (bis etwa zum dritten Lebensjahr) für uns entschieden. Aus dem Maß der Zuwendung und Wertschätzung, die wir von anderen erhielten und aus den Erfahrungen, die wir mit Bezugspersonen machten, auf unseren eigenen Wert schließen (Berne 1975, 108ff). Das heißt auch, dass unser gesamter Lebensplan auf diesen Grundpositionen basiert und dass wir bestimmte Ich-Zustände aktivieren und Gefühle und Denksysteme benutzen, um diese Grundposition immer wieder zu verfestigen und bestätigen (Hagehülsmann 2013, S. 56). Denn fatalerweise liefert die Grundposition die Sicherheit, die wir in unseren Kind-Ich-Anteilen als lebensnotwendig erachten.

2.4 Das Antreiber Modell

Die Konzepte, die bislang in dem 2. Kapitel beschrieben wurden, finden ihre Zusammenfassung im Konzept des Lebensplanes bzw. Lebensskript. Das Lebensskript ist ein Bündel von in der frühen Kindheit (ca. 2. bis 6. Lebensjahr) getroffenen Entscheidungen und Schlussfolgerungen, die das Kind aus seinem Erleben, seinen Erfahrungen und den damit verknüpften Gefühlen ableitet (Schmale-Riedel 2016, S. 10). Dazu gehören Erfahrungen, wie es sich auf der Welt angenommen gefühlt hat, mit Vorstellungen über sich und seinen Wert, Erfahrungen mit den Personen in seiner Umgebung (Berne 1975, 108ff). Da die Entscheidungen aus diesen Erfahrungen in einer frühen Entwicklungsphase getroffen werden, können die Schlussfolgerungen verzerrt oder unlogisch verallgemeinert sein. Die Entscheidungen selbst, die im Kind-Ich-Zustand gespeichert werden, sind uns später nicht mehr direkt zugänglich. Sie bestimmen jedoch unser Leben. Sowohl die von uns bevorzugt benutzten Ich-Haltungen und unsere Lebensgrundposition sind das Ergebnis von frühen Erfahrungen und den daraus resultierenden Schlussfolgerungen und Entscheidungen (Hagebüllsmann 2013, S. 54; Schlegel 1995, S. 8). Gleichzeitig bewirkt das Ausleben dieser genannten Elemente eine Rechtfertigung und Verstärkung der alten Entscheidungen und damit des gesamten Lebensplanes (Schmale-Riedel 2016, S. 12). D.h., wir bestätigen uns seine „Richtigkeit“ und verhindern durch unser skriptgesteuertes Verhalten angemessenes, problemlösendes, gegenwartsbezogenes Handeln. Häufig zentriert sich der Lebensplan um ein bestimmtes Skriptthema, das im Erleben und Verhalten immer wiederkehrt (Schmale-Riedel 2016, S. 12, Hagebüllsmann 2013, S. 56). Neben den im Kind-Ich-Zustand gespeicherten Elementen, die aus unseren eigenen Erfahrungen bestehen, beinhaltet auch unser Eltern-Ich-Zustand Elemente unseres Lebensplans. Es sind diese einengende Muster, die wir von unseren Eltern oder sonstigen Bezugspersonen übernommen haben (Kahler 1975, S. 280–284). Meistens sind es Anweisungen, nach denen häufig auch die Eltern selbst lebten und wie diese meinten im Leben „zurechtzukommen“. Sich anzustrengen, stark zu sein, perfekt zu sein, es anderen recht zu machen, vorsichtig zu sein oder sich zu beeilen sind Skriptbotschaften (Kahler 1975, S. 280–284).

Antreiber	Charaktertyp	Wichtigstes Ziel	Unterliegende psychologische Abwertung
„Sei perfekt!“	Perfektionist	Immerwährende Fehlerlosigkeit	Du bist nur O. K., wenn Du immer perfekt (fehlerlos) bist!
„Sei stark!“	Starker Mann/ Frau	Immer keine Gefühle zeigen	Du bist nur O. K., wenn Du immer stark bist!
„Streng Dich an!“	Chronischer Streßliebhaber	Es immer an- strengt zu versuchen	Du bist nur O. K., wenn Du Dich immer anstrengst!
„Mach es anderen recht!“	Netter Mensch	Niemanden Nein-sagen müssen	Du bist nur O. K., wenn Du immer anderen/mir recht machst!
„Beeil Dich!“	Hektiker	Immer alles schnell machen	Du bist nur O. K., wenn Du Dich immer beeilst!

Abbildung 4: Antreiber Modell

Diese werden auch als Antreiber bezeichnet. Das Konzept der inneren Antreiber beschreibt ein übertriebenes Ausleben dieser Eigenschaften. Menschen unter Antreiber können nicht selbst wählen beispielsweise, ob sie freundlich sein und anderen es recht machen wollen. Sie werden von ihrem Antreiber dazu gezwungen. Leider führen sie häufig zu konflikthaften Einschränkungen, da wir aus unserer Kind-Haltung darauf eingehen, als seien wir nur „Ok“, wenn wir beispielsweise uns immer anstrengen, stark sind usw. (Kahler 1975, S. 280–284). Damit wirken die Antreiber fundamental auf die Lebensgrundposition und beeinflussen die Inhalte des Lebensskripts im gleichen Maße. Für Kahler stellen die Antreiber sogar eine neue Lebensgrundposition dar – gewissermaßen zwischen den genannten Grundpositionen (Kahler 1975, S. 280–284). In diesem Sinne drücken Antreiber zwei bedingte OK-Positionen aus.



Abbildung 5: Grundpositionen und bedingte Grundpositionen nach T. Kahler

Neben diesen destruktiv einschränkenden Anteilen umfasst der Lebensplan aber auch konstruktiv fördernde Elemente je nach Prägung, z.B. dass man sich auf die eigene Kraft verlassen kann oder eine gute Begabung zum Lösen von Problemen hat oder eben sehr führsorglich und freundlich anderen gegenüber ist.

2.5 Glaubenssätze und Erlaubnissätze

Glaubenssätze stellen zentrale, meist unbewusste Überzeugungen dar, die sich im Laufe der frühen Kindheit aus wiederholten Erfahrungen, elterlichen Botschaften und den damit verbundenen Gefühlen herausgebildet haben (Schmale-Riedel 2016, S. 12). Sie prägen die Wahrnehmung der eigenen Person, anderer Menschen sowie der Umwelt und wirken als kognitive Filter, durch die Realität interpretiert wird. Im Sinne der Transaktionsanalyse können Glaubenssätze als wesentliche Elemente des Lebensskripts verstanden werden, die häufig in engem Zusammenhang mit den im Antreiber-Modell beschriebenen Skriptbotschaften stehen (Kahler 1975, S. 280–284). So korrespondiert etwa der Antreiber „Sei stark!“ mit Glaubenssätzen wie „Ich darf keine Schwäche zeigen“ oder „Ich muss alles alleine schaffen“. Einschränkende Glaubenssätze sind oftmals nicht rational, sondern generalisierte Schlussfolgerungen aus frühen Beziehungserfahrungen. Sie entfalten ihre Wirkung durch die stetige Reproduktion in Denken, Fühlen und Handeln und können dadurch selbstverstärkende Schleifen bilden. In der Folge tragen sie zur Stabilisierung dysfunktionaler Lebensgrundpositionen bei, wie beispielsweise „Ich bin nicht ok, du bist ok“ (Harris 2016, 54ff). Die Transaktionsanalyse setzt diesem Mechanismus das Konzept der Erlaubnissätze entgegen. Erlaubnissätze sind korrigierende Botschaften,

die im therapeutischen oder beratenden Kontext als Gegenimpulse zu den limitierenden Glaubenssätzen etabliert werden (Hagehülsmann 2013, S. 54ff). Sie zielen darauf ab, dem Klienten neue Handlungs- und Erfahrungsräume zu eröffnen und die starre Bindung an skriptgesteuerte Muster zu lockern. Beispiele hierfür sind: „Ich darf Fehler machen“, „Ich bin liebenswert – einfach so“ oder „Ich darf sowohl stark als auch verletzlich sein“.

Damit zeigt sich: Glaubenssätze bilden die innere Begründung und das „Warum“ hinter den Antreibern, da sie die zugrunde liegenden Überzeugungen und kognitiven Schemata repräsentieren, die in der frühen Kindheit durch wiederholte Beziehungserfahrungen internalisiert wurden (Schmale-Riedel 2016, S. 12ff). Antreiber fungieren in diesem Zusammenhang als verdichtete, handlungsleitende Skriptbotschaften (Kahler 1975, S. 280ff), die die impliziten Glaubenssätze in konkrete Verhaltensimperative übersetzen und so deren Wirksamkeit im Alltag perpetuieren. Erlaubnissätze stellen demgegenüber korrigierende Gegenbotschaften dar, die im therapeutischen oder beratenden Prozess eingeführt werden, um die einschränkende Dynamik von Glaubenssätzen und Antreibern zu relativieren (Hagehülsmann 2013, S. 54f). Ziel dieser Intervention ist die Förderung einer stabilen und förderlichen Lebensgrundhaltung im Sinne der Transaktionsanalyse: „Ich bin ok – du bist ok“ (Harris 2016, 54ff). In Tabelle 1 sind die Antreiber mit Beispielen für zugehörige Glaubenssätze sowie möglichen Erlaubnissätzen dargestellt. Die aufgeführten Beispiele dienen ausschließlich der Veranschaulichung, erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und können je nach Person sehr individuell ausfallen.

Antreiber	Einschränkende Glaubenssätze	Erlaubnissätze / Neu-Prägung
Sei stark!	„Ich darf keine Schwäche zeigen.“ „Ich komme alleine zurecht.“ ...	„Ich darf stark und schwach sein.“ „Ich kann um Hilfe bitten, ohne mein Gesicht zu verlieren.“ ...
Streng dich an!	„Ich bin nur wertvoll, wenn ich Leistung bringe.“ „Erfolge muss man sich hart erarbeiten.“ ...	„So wie ich bin, bin ich gut genug.“ „Ich darf träumen und auch nichts tun.“ „Ich darf an der Arbeit auch Spaß haben.“ ...
Mach es anderen recht!	„Meine Bedürfnisse sind nicht so wichtig wie die der anderen.“ „Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen.“ ...	„Ich darf wichtig sein.“ „Ich darf mich anderen zumuten.“ „Ich muss nicht bei allen beliebt sein“ „Ich bin liebenswert – einfach so.“ ...
Beeil dich!	„Ich darf keine Zeit verschwenden!“ „Ich darf keine Pausen machen.“ ...	„Ich darf mir Zeit lassen.“ „Ich darf mir die Zeit geben, die ich brauche!“ „Ich darf Pausen machen.“ ...
Sei perfekt!	„Ich darf keine Fehler machen.“ „Ich bin noch nicht gut genug!“	„Ich darf lernen und ausprobieren.“ „Ich bin gut genug, so wie ich bin.“

Tabelle 1: Antreiber (nach T. Kahler) sowie Beispiele für Glaubenssätze und Erlaubnissätze

Die Integration von Erlaubnissätzen kann somit als wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Autonomie und Selbstbestimmung verstanden werden. Während Glaubenssätze in ihrer ursprünglichen Form häufig das Ergebnis von Überlebensstrategien im Kindesalter sind,

ermöglichen Erlaubnissätze eine Neuorientierung, die die Entwicklung einer stabileren und förderlichen Grundhaltung („*Ich bin ok – du bist ok*“) begünstigt.

3 Fazit und Ansätze zur Arbeit mit Glaubenssätzen

Die Arbeit mit Glaubenssätzen und Erlaubnissätzen kann durch Ansätze der Transaktionsanalyse angereichert, aber auch durch Methoden aus dem systemischen, hypnosystemischen und emotionsfokussierten Coaching wirkungsvoll ergänzt werden. Während die TA primär die Skriptdynamik analysiert und korrigierende Botschaften erarbeitet, legen systemische Methoden den Schwerpunkt auf den Kontext, die Relationalität und die Ressourcen des Klienten. Im Folgenden werden exemplarisch zentrale Methoden dargestellt, ohne dass damit ein Anspruch auf Vollständigkeit verbunden ist.

Methode	Beschreibung / Bezug zu Glaubens- und Erlaubnissätzen
Skalierungsfragen	Skalierungen dienen der Externalisierung und Messbarmachung subjektiver Wirklichkeiten (z. B. „Auf einer Skala von 0 bis 10, wie stark bestimmt dieser Glaubenssatz aktuell Ihr Handeln?“). Durch die Visualisierung der Veränderungsspielräume wird Fortschritt erkennbar und Selbstwirksamkeitserleben gefördert.
Reframing (Umdeutung)	Beim Reframing wird der Kontext oder die Bedeutung eines Glaubenssatzes verändert, sodass er in einem neuen Licht erscheint. Ein ursprünglich restriktiver Glaubenssatz wie „Ich darf keine Fehler machen“ kann z. B. in „Fehler sind Lernchancen, die mich wachsen lassen“ umgedeutet werden. Dadurch entsteht eine konstruktivere innere Erzählung, die den Boden für Erlaubnissätze bereitet.
Arbeit mit dem Inneren Team	Nach Schulz von Thun wird davon ausgegangen, dass unterschiedliche innere Anteile („Stimmen“) im Menschen miteinander in Dialog treten (Schulz von Thun 1998). Übertragen auf die Glaubenssatzarbeit können innere Anteile, die z. B. durch Antreiber dominiert werden („Du musst dich immer anstrengen!“), in ein Gespräch mit ressourcenstärkenden Anteilen treten. Ziel ist eine innere Balance, in der neue Erlaubnissätze integriert werden können.
Systemische Aufstellungen	Glaubenssätze können auch mithilfe von Aufstellungen externalisiert und räumlich erfahrbar gemacht werden. Indem sie symbolisch im Raum positioniert und mit anderen relevanten Aspekten (z. B. Ressourcen, Werte oder Erlaubnissätze) in Beziehung gesetzt werden, entstehen neue Perspektiven und Handlungsoptionen. Neue Perspektiven entstehen durch körperlich-emotionale Erfahrung.
Seitenmodell	Das von Gunther Schmidt entwickelte Seitenmodell geht davon aus, dass verschiedene Persönlichkeitsanteile („Seiten“) in spezifischen Kontexten wirksam werden. Glaubenssätze lassen sich dabei bestimmten Seiten zuordnen, die häufig in Konkurrenz zu anderen inneren Seiten stehen. Die Arbeit zielt darauf ab, ein kooperatives Miteinander

Methode	Beschreibung / Bezug zu Glaubens- und Erlaubnissätzen
	zwischen den Anteilen herzustellen und bislang dominante Glaubenssätze zu relativieren. Neue Erlaubnissätze können so als Stimmen weiterer innerer Seiten in das Selbstkonzept integriert werden (Schmidt 2024).
Methoden des Emotionscoachings (EMS)	<p>Das Emotionscoaching stellt eine emotionszentrierte Methode dar, die auf die Regulierung und Neubewertung belastender Affekte fokussiert ist (Gräwe 2004). Klassische kognitive Ansätze greifen in diesen Fällen nur begrenzt, da die zugrunde liegenden Emotionen nicht allein über rationale Neubewertung zugänglich sind. Da Glaubenssätze häufig eng mit emotionalen Erfahrungsmustern verknüpft sind, ermöglicht das Emotionscoaching die direkte Arbeit an diesen Affekten. Ziel ist die Integration „korrigierender“ emotionaler Erfahrungen, sodass belastende Glaubenssätze ihre affektive Ladung verlieren. In Kombination mit Erlaubnissätzen können so neue, positive Verknüpfungen entstehen, die nicht nur kognitiv verstanden, sondern auch emotional und körperlich verankert werden. Typische Techniken sind Winken, Tappen (vgl. Shapiro/Maxfield 2002) und Brainspotting (vgl. Grand 2013).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Winken: visuelle, schnelle Links-Rechts-Bewegungen, die mit den Augen verfolgt werden und eine Verarbeitung auf neuronaler Ebene anregen. • Tappen: rhythmisches Klopfen auf die linke und rechte Körperseite, das eine sensorische bilaterale Aktivierung fördert. • Brainspotting: eine Methode, die davon ausgeht, dass belastende Erinnerungen mit bestimmten Blickrichtungen verknüpft sind. Durch das bewusste Verweilen in diesen Blickpunkten (sog. „Brainspots“) werden implizite emotionale Speicherungen aktiviert und können neu verarbeitet werden (Grand 2013).

Tabelle 2: Beispielhafte Zusammenfassung von (u.a. systemischen) Methoden zur Arbeit mit Antreiber / Glaubenssätzen

Durch die Kombination von Transaktionsanalyse und systemischen Methoden entsteht ein Zugang, der sowohl die Analyse der Skriptdynamik als auch die praktische Transformation hinderlicher Glaubensmuster ermöglicht. Während die TA den Fokus auf die Entstehung und Logik der Glaubenssätze legt, schaffen systemische Ansätze Erfahrungsräume, in denen neue Bedeutungen, innere Dialoge und korrigierende Emotionen erlebt werden können. Dadurch kann der Klient schrittweise mehr Autonomie, Selbstwirksamkeit und eine förderliche Lebensgrundhaltung entwickeln.

Literaturverzeichnis

- Berne, Eric (1975): Was sagen Sie, nachdem Sie guten Tag gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens. München: Kindler.
- Berne, Eric (2019): Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. 20. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag (rororo rororo-Sachbuch, 61350).
- Grawe, Klaus (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grand, D. (2013). Brainspotting the revolutionary new therapy for rapid and effective change. Louisville: Sounds True.
- Hagehülsmann, Ute (2013): Transaktionsanalyse - wie geht denn das? Transaktionsanalyse in Aktion. Überarbeitete Auflage. 1st ed. Paderborn: Junfermann. Online verfügbar unter <https://elibrary.utb.de/doi/book/10.5555/9783955711832>.
- Hagehülsmann, Ute; Hagehülsmann, Heinrich (2007): Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation. Transaktionsanalyse in Managementtraining, Coaching, Team- und Personalentwicklung. 3. Aufl. Paderborn: Junfermann.
- Harris, Thomas A. (2016): Ich bin ok, Du bist ok. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können ; eine Einführung in die Transaktionsanalyse. 50. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag (Rororo Sachbuch, 16916).
- Kahler, Taibi (1975): Drivers: The Key to the Process of Scripts. In: *Transactional Analysis Journal* 5 (3), S. 280–284. DOI: 10.1177/036215377500500318.
- Schlegel, Leonhard (1995): Die transaktionale Analyse. Eine Psychotherapie, die kognitive und tiefenpsychologische Gesichtspunkte kreativ miteinander verbindet. 4., völlig überarb. Aufl. Tübingen, Basel: Francke (UTB für Wissenschaft Psychologie).
- Schmale-Riedel, Almut (2016): Der unbewusste Lebensplan. Das Skript in der Transaktionsanalyse. Typische Muster und therapeutische Strategien. München: Kösel-Verlag.
- Schmidt, Gunter (2024): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Heidelberg, Carl-Auer Verlag.
- Schmitz, Jennifer (2015): Grundgedanken der Transaktionsanalyse von Eric Berne. Hg. v. integrate everything. Online verfügbar unter <https://integrateeverything.blogspot.com/p/grundgedanken-der-transaktionsanalyse.html>.
- Schulz von Thun, Friedemann (1998): Miteinander reden 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Shapiro F, Maxfield L. (2002) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): information processing in the treatment of trauma. J Clin Psychol. 2002 Aug;58(8):933-46. doi: 10.1002/jclp.10068. PMID: 12115716.