

HANDLUNGSANLEITUNG

Besser kommunizieren auf Basis der Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse ist eine Theorie der humanistischen Psychologie. Im Bereich der Erwachsenenbildung wird dieses Konzept angewendet, um Lernprozesse lebendig zu gestalten und persönliches Wachstum zu fördern. Diese Handlungsanleitung beschäftigt sich mit dem Konzept der „fünf Antreiber“, das Sie in Ihrer Arbeit in Lehr-Lernprozessen einsetzen können.

Grundsätzlich lassen sich im Rahmen der Transaktionsanalyse fünf Antreiber unterscheiden (vgl. Stewart, I., Joines, V. (1990). *Die Transaktionsanalyse. Eine neue Einführung in die Transaktionsanalyse*. Freiburg: Herder. S. 288)

- Sei perfekt!
- Sei (anderen) gefällig!
- Streng dich an!
- Sei stark!
- Beeil dich!

Nach Reinhard Köster (*Von Antreiber-Dynamiken zur Erfüllung grundlegender Bedürfnisse*. Zeitschrift für Transaktionsanalyse 4, 1999, S.145 -169, S.145) entsprechen den fünf Antreibern auch die folgenden fünf Grundbedürfnisse:

Antreiber-Verhalten	Grundlegendes Bedürfnis
Sei stark!	Sicherheit in sozialen Kontakten
Sei perfekt!	Das Wissen und Können entsprechend der Fähigkeiten zu entfalten
Sei (anderen) gefällig!	Liebe, Zugehörigkeit
Beeil dich!	Die Fülle des Lebens zu erfahren
Streng dich an!	Etwas zu leisten

Andererseits können Botschaften, wie sie in den Antreibern formuliert sind, aber auch belastend und einengend sein. So wirken sie stets dann, wenn sie völlig überbetont werden. Die unbewusste Grundannahme "Ich bin nur dann in Ordnung (= OK), wenn ich immer den Grundsatz X befolge" kann zu einer enormen psychischen Belastung werden.

Die Kehrseite des Antreibers: Die Abwertung

Dabei ist jeder der genannten Antreiber durch eine bestimmte Kombination von Äußerungsformen charakterisiert, die in den Worten, der Sprechweise, der Gestik, der Körperhaltung und der Mimik des einzelnen zum Ausdruck kommt. Jeder der genannten Antreiber ist auch von einer Abwertung gekennzeichnet, die den Antreiber mit den unzureichenden Möglichkeiten des einzelnen, ihm gerecht zu werden, in Beziehung setzt.

Antreiber	Abwertung
Sei perfekt!	<ul style="list-style-type: none">○ Ich muss noch besser werden.○ Ich bin noch nicht gut genug.
Sei (anderen) gefällig!	<ul style="list-style-type: none">○ Ich muss es allen recht machen.○ Ich muss alle zufrieden stellen.
Streng dich an!	<ul style="list-style-type: none">○ Ich muss mich (mehr) bemühen.○ Ich muss es versuchen zu schaffen, auch wenn es mir nicht gelingen wird.
Sei stark!	<ul style="list-style-type: none">○ Ich darf keine Schwäche zeigen.○ Ich darf nicht ratlos wirken.
Beeil dich!	<ul style="list-style-type: none">○ Ich werde nie fertig damit.○ Ich darf keine Zeit vergeuden.

Der Primäranreiber

Wenn man feststellen will, ob man ein bestimmtes Antreiberverhalten hat, genügt es natürlich nicht, ein einziges Merkmal für den jeweiligen Antreiber zu erkennen. Nötig ist für die Analyse von Antreiberverhalten, „dass mehrere Indizien für den betreffenden Antreiber gleichzeitig auftreten.“ (Stewart/Joines 1990, S. 233) Dabei ist es überhaupt nichts Außergewöhnliches, dass jeder von uns Verhaltensweisen besitzt, die einem der Antreiber zugeordnet werden können. Worum es geht, ist also nicht ein bloßes Sammelsurium von solchen Verhaltensweisen, sondern welche der Antreiber am häufigsten vorkommt bzw. welcher "als erster durchkommt", wenn man

auf etwas reagiert. Dieser Antreiber wird dementsprechend auch als Primärantrieber bezeichnet.

Dabei kann es durchaus vorkommen, dass es auch zwei Hauptantreiber gibt, selten aber mehr. (vgl. (Stewart/Joines 1990, S. 234)



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International License (CC-BY-SA) by [Gert Egle/www.teachsam.de](http://www.teachsam.de)

Mehr zur Transaktionsanalyse:

Ausführliche Informationen zur Transformationsanalyse finden Sie auf den Seiten der [Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse](#). Unter anderem einen Text zur Verwendung in der Erwachsenenbildung: [Persönlichkeitswachstum – Lernkultur für sinnerschaffende Tätigkeit](#).