

Muriel James und Dorothy Jongeward

# Spontan leben

Übungen zur Selbstverwirklichung

Deutsch von  
Irmela Brender

Rowohlt

# Inhalt

Vorwort	14
Einleitung	15
1 Gewinner und Verlierer	17
Gewinner	18
Verlierer	20
Möglichkeiten, sich zu ändern	23
Frederick Perls und die Gestalttherapie	23
Eric Berne und die Transaktions-Analyse	27
Zusammenfassung	29
Experimente und Übungen	30
Gewinner/Verlierer-Kontrollliste • Gewinner/Verlierer-Skala • Innerer Dialog als Rollenspiel	
2 Ein Überblick über die Transaktions-Analyse	33
Einführung in die Struktur-Analyse	33
Entwicklung der Ich-Zustände	38
Einführung in die Transaktions-Analyse	40
Komplementär-Transaktionen • Überkreuz-Transaktionen • Verdeckte Transaktionen	
Die Spiele der Erwachsenen	52
Tage der Entscheidung	55
Die vier Lebensanschauungen	5 7
Sexualität und Lebensanschauungen	5 9
Einführung in die Rollenbuch-Analyse	60
Zusammenfassung	61
Experimente und Übungen	62
Lernen Sie Ihre Ich-Zustände kennen • Ihre Ich-Zustände und Gefühle • Analyse einer Transaktion	
Ihre Lebensanschauung • Ihre sexuelle Grundeinstellung	
3 Der Hunger des Menschen nach Streicheln und nach Strukturierung der Zeit	67
Der Hunger nach Streicheln	67
Positives Streicheln	70
Mißachtung und negatives Streicheln	74
Der Hunger nach strukturierter Zeit	80
Sich-Zurückziehen • Rituale • Zeitvertreib • Spiele	
Aktivitäten • Intimität	
Zusammenfassung	86

Experimente und Übungen	87
Berührung • Anerkennung • Strukturierung der Zeit	
Fähigkeit zur Intimität	
4 Rollenbücher des Lebens	93
Rollenbücher	94
Das Rollenbuch der Kultur	95
Das Rollenbuch der Subkultur	100
Das Rollenbuch der Familie	101
Das psychologische Rollenbuch des Menschen	105
Wie Rollenbücher entstehen	106
Rollenbücher mit einem Fluch	108
Gegen-Rollenbücher	111
Rollen und Themen <i>des</i> Lebensdramas	111
Rollenbuch-Themen	117
Rollen und Themen von Rollenbüchern in der Mythologie	118
Themen von Rollenbüchern in Kindergeschichten	120
Zusammenfassung	123
Experimente und Übungen	125
Das Rollenbuch der Kultur und Familie	
Das individuelle Rollenbuch	
5 Elternschaft und Eltern-Ich	129
Das Eltern-Ich	129
Ich-Zustände des Eltern-Ich	
Äußere Wirkung des Eltern-Ich	132
Innerer Einfluß des Eltern-Ich	133
Widerstreitender innerer Dialog	136
Das fürsorgliche Eltern-Ich	138
Das voreingenommene Eltern-Ich	139
Das unvollständige Eltern-Ich	141
Neuprogrammierung des Eltern-Ich	144
Zusammenfassung	145
Experimente und Übungen	146
Die Eltern als Menschen • Die Einstellung der Eltern	
Ähnlichkeit mit den Eltern • Der innere Dialog	
Ihre Eltern-Ich-Zustände • Die Naikan-Therapie	
6 Kindheit und Kindheits-Ich	157
Das Kindheits-Ich	157
Das natürliche Kindheits-Ich	158
Der <Kleine Professor>	162
Das angepaßte Kindheits-Ich	166

Wechsel zwischen natürlichem und angepaßtem Kindheits-Ich	172
Aktivierung des Kindheits-Ich	173
Zusammenfassung	176
Experimente und Übungen	177
Das Zuhause Ihrer Kindheit • Kontakt mit der Kindheit • Ihr jetziges Kindheits-Ich • Phantasiebewußtsein Ihre Erziehung zur Anpassung • Verlust eines Eltern-teils • Ihr <Kleiner Professor> • Ihr natürliches Kindheits-Ich	
<b>7 Persönliche und sexuelle Identität</b>	<b>187</b>
Name und Identität	187
Identität durch Spiele	192
Psychologische Spiele und Rollenidentität in der Kindheit	195
Sexuelle Identität	196
Sexuelle Ausdrucksmöglichkeiten	201
Zusammenfassung	206
Experimente und Übungen	207
Name und Identität • Ihr Spiel in der Kindheit Ihr heutiges Spiel • Ihre psychologischen Spiele Ihre sexuelle Identität und Ausdrucksmöglichkeit Ihre heutigen sexuellen Gefühle und Verhaltensweisen	
<b>8 Psychologische Spiele</b>	<b>217</b>
Psychologische Rabattmarken	218
Die Einlösung	225
Das Schild auf der Brust	228
Spiele des Kindheits-Ich	230
Das «Ja, aber»-Spiel	232
Das Spiel «Macht den Sieger unter euch aus»	233
Das Spiel «Sieh bloß, was du angerichtet hast»	233
Das «Tumult»-Spiel	234
Das Spiel «Gerichtssaal»	234
Das Spiel «Räuber und Gendarm»	236
Wie gibt man Spiele auf?	236
Zusammenfassung	238
Experimente und Übungen	238
Ihre Markensammlung • Eingliederung alter Gefühle Alten Gefühlen nachspüren • Ihr Schild auf der Brust Kontrolliste zum Rollenbuch	

9 Das Erwachsenen-Ich	253
Das Gummizellen-Phänomen	253
Das Erwachsenen-Ich	254
Grenzen der Ich-Zustände	257
Durchlässigkeits-Grenzen	258
Starre Ich-Grenzen	259
Das konstante Eltern-Ich • Das konstante Erwachsenen-Ich • Das konstante Kindheits-Ich	
Das getrübbte Erwachsenen-Ich	263
Trübung durch das Eltern-Ich • Trübung durch das Kindheits-Ich	
Beschädigte Ich-Grenzen	267
Das Erwachsenen-Ich als Exekutive der Persönlichkeit	267
Beschwichtigung des Eltern-Ich	272
Beglückung des Kindheits-Ich	273
Aktivierung und Stärkung des Erwachsenen-Ich	275
Bildung • Verträge • Die richtigen Fragen stellen • Aus Projektionen lernen • Aus Träumen lernen	
Tage der Verzweiflung	282
Zusammenfassung	283
Experimente und Übungen	285
Auf dem Totenbett • Ihre letzte Stunde • Ausbruch aus der Gummizelle • Konstantes Eltern-Ich, konstantes Erwachsenen-Ich, konstantes Kindheits-Ich • Das Por- trät Ihrer Ich-Zustände • Aufhebung der Trübung Ihres Erwachsenen-Ich • Lernen Sie aus Ihren Projektionen Lernen Sie aus Ihren Träumen • Methode zur Problem- lösung	
10 Autonomie und Ethik des Erwachsenen-Ich	297
Bewußtheit	298
Spontaneität	299
Intimität	301
Das integrierte Erwachsenen-Ich	302
Gefühle des Erwachsenen-Ich	305
Ethik des Erwachsenen-Ich	306
Epilog	309
Experimente und Übungen	309
Die Ethik Ihres Erwachsenen-Ich	
Fragen des Erwachsenen-Ich an Ihr Leben	
Anhang	313
Anmerkungen	315
Register	325