

*Renate und Ulrich Dehner*

# **Schluss mit diesen Spielchen!**

**Manipulationen im Alltag erkennen  
und wirksam dagegen vorgehen**

**Campus Verlag  
Frankfurt / New York**

# Inhalt

<b>1. Einleitung</b> .....	9
<b>2. Wie fangen psychologische Spiele an?</b> .....	13
Der Beginn eines Spiels: Das Ausblenden .....	15
Verzerrungen der Wirklichkeit .....	18
Köder .....	20
Der wunde Punkt .....	21
<b>3. Das Drama-Dreieck</b> .....	24
Die Rollen im Drama-Dreieck .....	25
Mithilfe des Drama-Dreiecks ein Spiel analysieren .....	29
Spiel oder Nicht-Spiel – Das ist hier die Frage .....	30
Angebotene Rollen abzulehnen nützt jedem! .....	34
<b>4. Kommunikation im Spiel</b> .....	41
Die Inhaltsebene .....	42
Die Beziehungsebene .....	43
Die Kontextebene .....	45
Die verdeckte Ebene .....	48
<b>5. Die Spielformel</b> .....	51
Wechsel der Rollen im Drama-Dreieck .....	54
Der Spielgewinn .....	54

Der Vermeidungszwang .....	56
Der bittere Nachgeschmack: Gefühlsmasken .....	57
<b>6. Das psychologische Spiel als Notprogramm</b> .....	59
Die vier Grundpositionen .....	60
<b>7. Das Lebensskript</b> .....	64
Glaubenssätze aus der Kindheit .....	65
Das Schaff's-nicht-Skript – Ein Beispiel .....	66
Einschärfungen und Antreiber .....	67
<b>8. Das Egogramm</b> .....	69
Die Ich-Zustände .....	69
Ein Egogramm erstellen .....	74
<b>9. Die Eskalationsstufen</b> .....	82
Die harmlose Version .....	82
Spiele, die an die Nieren gehen .....	83
Vorsicht – hochexplosiv! .....	86
<b>10. Typische Familienspiele</b> .....	88
Das Gerichtssaal-Spiel – Familienversion .....	89
Beleidigt sein .....	93
Wenn du nicht wärst – Familienversion .....	97
Werde erst mal erwachsen! .....	100
Du musst noch für die Schule lernen! .....	104
Zwischen allen Fronten .....	106
Du meldest dich ja nie! .....	109
Du siehst aber gar nicht gut aus! .....	112
Ich hab's doch nur gut gemeint/Ich will doch nur dein Bestes .....	116

<b>11. Partnerspiele</b> .....	118
Das Bedürfnis nach Gleichwertigkeit .....	119
Das Bedürfnis nach Wertschätzung .....	123
Nähe und Distanz .....	124
Spiele gibt es in jeder Partnerschaft .....	126
Verletzung in der Partnerschaft .....	128
Eifersucht .....	129
Wer hat Recht? .....	134
Kein Sex – es sei denn ... ..	136
»Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann wüsstest du ...« .....	137
<b>12. Spiele in der Nachbarschaft</b> .....	142
Jede Menge Spielfelder .....	144
Das Gerichtssaal-Spiel – Nachbarschaftsversion .....	146
»Jetzt hab ich dich, du Schweinehund!« .....	147
Der Gartenzaun ist eine heilige Grenze .....	148
Das macht der doch extra! .....	148
<b>13. Typische Bürospiele</b> .....	150
Das Ja-Aber-Spiel .....	151
Wenn Mitarbeiter blöd spielen .....	156
Das Tritt-mich-Spiel .....	161
Das Ach-wie-schrecklich-Spiel .....	166
Das Gerichtssaal-Spiel – Büroversion .....	172
Das Makel-Spiel .....	175
Das Holzbein-Spiel .....	178
»Wenn du nicht wärst« – Büroversion .....	184
<b>14. Solospiele</b> .....	187
Der innere Angreifer, das innere Opfer, der innere Retter ..	188

Der innere Kritiker .....	189
Innere Opferspiele .....	191
<b>15: Konstruktive Strategien .....</b>	<b>194</b>
Deutliche Kontextmarkierer setzen .....	194
Die Interessen des anderen erfragen .....	195
Spitzen ignorieren .....	196
Den Prozess zum Inhalt machen .....	198
Klären, was der andere wirklich will .....	199
Den wahren Kern von Kritik bestätigen .....	200
<b>16: Wie kann ich meine Umgebung möglichst     spielefrei gestalten? .....</b>	<b>201</b>
Klare Absprachen treffen .....	201
Auf die eigene innere Grundhaltung achten .....	202
Verantwortlichkeit .....	204
Verdeckte Ebene ignorieren oder aufdecken .....	206
Ausgeblendetes wieder einblenden .....	209
Ein Spiel mitspielen – aber nach eigenen Regeln .....	210
Die »einhändigen Spiele« reduzieren .....	210
<b>17: Der Gameplan – Ihre persönlichen Schritte     in einem Spiel .....</b>	<b>212</b>
31 Fragen zu Ihren Spielzügen .....	213
<b>Register .....</b>	<b>220</b>