



# Da mach ich nicht mehr mit!

Psychospiele durchschauen

# Inhalt

Einleitung .....	9
------------------	---

## Erster Teil

Den Spielmechanismus verstehen .....	15
--------------------------------------	----

### Kapitel 1

Der Spielbegriff .....	17
Zuwendung .....	17
Zeitgestaltung .....	19
Existenzielle Grundeinstellungen .....	22
Definition des „Spiel“-Begriffs .....	24

### Kapitel 2

Das Drama-Dreieck nach Stephan Karpmann .....	27
Beschreibung der Rollen .....	28

### Kapitel 3

Wie funktioniert das Drama-Dreieck? .....	31
Die westliche Gesellschaft ist auf diesem Dreieck aufgebaut .....	31
Reise nach Jerusalem .....	32
Unreife .....	34

Einfluss der Erziehung . . . . .	35
Theatralisierung . . . . .	39
Der sekundäre Spiel-Gewinn . . . . .	42

#### Kapitel 4

Die Verantwortung übertragen . . . . .	49
Der Mechanismus der Schuldzuweisung . . . . .	49
Sind wir alle nur auf naive Art eingebildet? . . . . .	52
Als Vermittler dienen . . . . .	57
Die Verantwortung abwälzen . . . . .	58

#### Kapitel 5

Die Spiel auslösenden Verhaltensweisen . . . . .	60
Verallgemeinerungen . . . . .	61
Den Anderen abwerten . . . . .	62
Gedankenlesen . . . . .	66
Verantwortung übertragen . . . . .	67

#### Kapitel 6

Spielanalyse . . . . .	68
Der Köder . . . . .	69
Der wunde Punkt . . . . .	70
Die automatische Antwort . . . . .	71
Verteilung der Rollen . . . . .	72
Sich gegenseitig Fallstricke legen . . . . .	72
Das Spiel schlägt um, oder die „Katze aus dem Sack“ . . . . .	74
Verdutztheit und negativer Spielgewinn . . . . .	74
Ein großer Klassiker: Die Hausaufgaben . . . . .	75

## Kapitel 7

Verzeichnis der Spiele . . . . .	78
Opferspiele . . . . .	78
Verfolgerspiele . . . . .	83
Retterspiele . . . . .	87

## Zweiter Teil

Der Ausstieg aus dem Drama-Dreieck . . . . .	91
--	----

## Kapitel 8

Sich des eigenen Verhaltens bewusst werden . . . . .	93
Eine allgemeine Intensitätssteigerung . . . . .	93
An sich selbst arbeiten . . . . .	96
Fröhlicher Sadismus . . . . .	98
Vorsicht vor Vergeltungsmaßnahmen . . . . .	99

## Kapitel 9

Verhaltensweisen, die Spiele verhindern . . . . .	101
Jedes einzelne Missverständnis aufklären . . . . .	101
Handeln innerhalb von sechs Stunden . . . . .	101
Sich mit der betroffenen Person direkt aussprechen . . . . .	102
Sich an die Tatsachen halten . . . . .	103
Höflich und gemäßigt bleiben . . . . .	104
Sich um sich selbst kümmern und auf die eigenen Bedürfnisse hören . . . . .	104

Kapitel 10	
Ausstieg aus den Rollen, aber wie? . . . . .	107
Wenn ich selbst ... . . . . .	107
Wenn mein Gegenüber ... . . . . .	109
Kapitel 11	
Die gesunde Hilfsbeziehung . . . . .	114
Die Bitte um Hilfe muss klar ausgedrückt werden . .	115
Das Hilfsangebot muss inhaltlich und zeitlich klar definiert sein . . . . .	116
Die Hilfe muss eine Gegenleistung beinhalten . . . .	116
Niemals mehr als die Hälfte des Weges gehen . . . .	117
Die Hilfe soll zurück in die Selbstständigkeit führen . . . . .	118
Kapitel 12	
Ein Spiel entschärfen . . . . .	120
Den Köder entschärfen . . . . .	120
Seine wunden Punkte schützen . . . . .	122
Automatische Antworten vermeiden . . . . .	123
Keine Rolle mehr einnehmen . . . . .	125
Die verdeckten Transaktionen unschädlich machen . . . . .	126
„Katze aus dem Sack“ . . . . .	128
Lernen im Nachhinein . . . . .	130
Schlussfolgerung . . . . .	132
Bibliografie . . . . .	137