

Almut Schmale-Riedel

# Der unbewusste Lebensplan

Das Skript in der Transaktionsanalyse  
Typische Muster und therapeutische Strategien

Kösel

# Inhalt

Einleitung 9

Teil I Das Konzept des Lebenskripts 17

Eric Berne und die Transaktionsanalyse 19

Das Persönlichkeitsmodell der Transaktionsanalyse:

Ich-Zustände 21

Physis – schöpferische Wachstumskraft 29

Wie setzt sich ein Lebenskript zusammen? 31

Lebenskriptmuster und Entwicklungsphasen 58

Wofür waren Lebenskriptmuster einmal nützlich? 69

Die Psychodynamik des Skriptgeschehens 70

Wie sich Skriptmuster bei Erwachsenen zeigen 74

Auflösung von Lebenskriptmustern 82

Teil II Die Lebenskriptmuster 87

Typische Lebenskriptmuster und ihre Veränderung 89

1 Ich bin nicht so wichtig 90

2 So, wie ich bin, bin ich nicht o.k. 102

3 Ich glaub, ich bin zu blöd 114

4 Ich darf nicht zu erfolgreich sein 125

5 Freude und Glück gibt es für mich nicht 132

6 Besser nicht so viel fühlen 141

7 Liebe und Nähe gibt es nicht für mich 151

8 Nähe ist bedrohlich 162

9 Eigentlich hätte es mich nicht geben sollen 169

10 Ich bin böse, aber das darf keiner merken 177

11 Ich bin schuld 188

12 Ich muss stark sein und mich kümmern 196

13 Keiner darf merken, was hier eigentlich los ist 204

14 Transgenerationale Skriptmuster und Episkript 212

Übersicht: Skriptglaubenssätze und Skriptentscheidungen 219

Ausblick 223

Dank 225

Literaturverzeichnis 229

Anmerkungen 233

Register 235