

Kapitel 4:

„Gewinner“ oder „Verlierer“? - Sie haben die Wahl

„Gewinner“ fühlen sich nicht von der Wertschätzung anderer abhängig, und sie unterscheiden sich von den „Verlierern“ nicht durch die Anzahl der Misserfolge, die ihnen ins Haus stehen, sondern durch die Art und Weise, wie sie mit ihren Misserfolgen umgehen. Wer seine Fehler und Misserfolge erkennt, zu ihnen steht, sie analysiert und die gewonnenen Erfahrungen für das weitere Leben nutzbar macht, verhält sich als „Gewinner“. Im Gegensatz dazu verleugnen und vertuschen „Verlierer“ ihre „Schnitzer“ und suchen die Ursachen für Fehler und Misserfolge ausschließlich bei anderen.

Weitere Charakteristika von „Gewinner- und Verlierertypen“ sind in der nachfolgenden Liste aufgeführt. Versuchen Sie, sich in der Aufstellung wiederzuerkennen und machen Sie sich mit Hilfe der Hinweise auf den Weg zum „Gewinner“.

Bedenken Sie: Nicht nur in sportlichen Wettbewerben ist der Abstand zwischen dem Sieger und dem Nachstplatzierten gelegentlich winzig. Auch viele „Rennen“ im Alltagsleben werden durch „Zielfoto-Entscheid“ gewonnen.

Der „Gewinner“	Der „Verlierer“
hat gelernt, sich selbst zu mögen und akzeptiert sich und andere mit Starken und Schwachen.	mag sich selbst nicht und leidet unter Minderwertigkeitsgefühlen.
reagiert auf das konkrete Verhalten anderer, nicht auf Statussymbole.	ist ausgesprochen autoritäts- und machtgläubig.
verhält sich kooperativ und wächst mit den Erfahrungen, die er im Umgang mit seinen Mitmenschen macht.	sieht sich vorwiegend im Konkurrenzkampf und Konflikt mit anderen.

Der „Gewinner“	Der „Verlierer“
freut sich über seine Leistungen und genießt seine Erfolge.	ist mit dem, was er leistet und erreicht, permanent unzufrieden.
Ist nicht daran interessiert, andere zu beherrschen.	mochte andere beherrschen und braucht Menschen, auf die er sich bedingungslos verlassen kann.
verfügt über Autonomie, Spontaneität und Flexibilität.	sehnt sich nach Kontrolle, klarer Strukturierung und Steuerung.
kann zuhören, wenn andere ihm ihren Ärger zeigen und ihn kritisieren.	reagiert verletzt auf Kritik durch andere.
wählt Freunde, die selbst autonom sind und die Autonomie anderer respektieren.	bevorzugt starke und mächtige Freunde.
hilft anderen, wenn sie es wünschen.	verurteilt andere wegen ihrer Fehler.
fürchtet sich nicht davor, Gefühle zu zeigen und auszuleben.	zeigt nur selten Gefühle oder er „vertuscht“ sie.
bewahrt sich bei Rückschlägen den Glauben an sich selbst.	sieht jeden Rückschlag als persönliche Niederlage.
übernimmt die Verantwortung für sein Leben.	macht andere für seine Lebensgestaltung verantwortlich und haftbar.
betrachtet die Zeit als wertvolles Gut, das er nicht durch sinnloses Tun vergeudet,	„schlägt die Zeit tot“ und hat deshalb keine Zeit zu Muße und Entspannung.
hat situationsbezogene, alternative Pläne zur Auswahl.	lebt starr nach „Plan X“, den er schicksalhaft über sich „verhängt“ erlebt.
kennt seine Vergangenheit, lebt bewußt in der Gegenwart und plant die Zukunft.	lebt in der Erinnerung an die Vergangenheit; er träumt von der Zukunft und hat gleichzeitig Angst davor.

Der „Gewinner“	Der „Verlierer“
hat ein klares Ziel vor Augen und äußert unmissverständlich und bestimmt seine Wünsche und Bedürfnisse.	versucht immer, es jedem recht zu machen, ohne Rücksicht auf eigene Wünsche zu nehmen; möchte, dass jeder ihn mag, und halt deshalb mit seiner persönlichen Meinung hinterm Berg; halt sich am liebsten aus allem raus und läßt anderen den Vortritt.
zeigt in Sprache und Körperhaltung Selbstsicherheit und Souveränität	tritt unsicher und verkrampft auf, spricht gehemmt. Wird von selbst-sicheren Menschen „auf die hinteren Ränge“ zurückverwiesen.
benutzt seinen Verstand, um Informationen zu sammeln, zu prüfen und selbständig zu entscheiden.	benutzt seinen Verstand, um durch Intellektualisierung Mitmenschen zu „erschlagen“ oder um durch Rationalisierung eigene Handlungen zu entschuldigen beziehungsweise zu rechtfertigen.
betrachtet und behandelt das andere Geschlecht als gleichwertig.	betrachtet und behandelt das andere Geschlecht als höher- oder minderwertig.

Nach der von den amerikanischen Psychologen Eric Berne und Thomas A. Harris entwickelten Transaktionsanalyse kann das „Lebens-Drehbuch“ (Script) jedes Menschen grob durch vier Grundanschauungen (Lebenseinstellungen, Grundeinstellungen) charakterisiert werden:

- „Ich bin o. k. - Du bist o. k.“
- „Ich bin o. k. - Du bist nicht o. k.“
- „Ich bin nicht o. k. - Du bist o. k.“
- „Ich bin nicht o. k. - Du bist nicht o. k.“

Diese Einstellungen zu sich selbst beziehungsweise gegenüber anderen werden in der folgenden tabellarischen Zusammenstellung beschrieben.

Ich bin Du bist	o. k.	Nicht o. k.
o. k.	Psychisch gesunde Grundanschauung - „Das Leben ist lebenswert“ -, die die Position eines Menschen widerspiegelt, der sich und andere akzeptiert, realistische Erwartungen besitzt und Probleme konstruktivlost.	Introjektive Grundanschauung - „Mein Leben ist nicht viel wert“ - ist die Position eines Menschen, der sich im Vergleich mit anderen unterlegen und minderwertig fühlt, sich zurückzieht und häufig in depressive Stimmungen verfällt.
nicht o.k.	Projektive Grundanschauung - „Dein Leben ist nicht viel wert“-ist die Position eines Menschen, der sich verfolgt und als Opfer sieht. Für seine Not und sein Unglück ist die Umwelt verantwortlich. Diese Einstellung kann in Aggressivität und Verfolgungswahn münden.	Die Grundanschauung der Sinnlosigkeit - „Das Leben ist nicht lebenswert“ - ist die Position eines Menschen, der das Interesse an sich, an anderen und am Leben generell verloren hat.

Die vier Grundeinstellungen (Lebenseinstellungen) in der Transaktionsanalyse

Je stärker das Selbstwertgefühl eines Menschen ausgeprägt ist, desto stärker und sicherer fühlt er sich im Umgang mit anderen. Das Selbstwertgefühl drückt das O. k.- oder Nicht-o. k.-Gefühl aus, das ein Mensch in seinen sozialen Beziehungen entwickelt.

Die oben angeführten Lebenseinstellungen sind - aus transaktionsanalytischer Sicht - nicht starr und unveränderbar. Jeder Mensch hat - in der Regel im Laufe eines therapeutischen Prozesses - grundsätzlich die Möglichkeit,

„Prägungen' (zu erkennen, zu reflektieren und Veränderungen bei sich einzuleiten.

Das Gesprächsziel der Transaktionsanalyse besteht darin, den Partner zu einer „Ich bin o. k.-Du bist o. k.-Haltung" zu veranlassen - jener Grundhaltung, durch die ein Gewinner-Script gekennzeichnet ist. Ein entscheidender Schritt auf dem Weg zu dieser Lebenseinstellung besteht darin, sich selbst annehmen zu können. „Akzeptieren Sie sich selbst, sagen Sie ja zu sich nach dem Motto: ‚Ich bin o. k.'. Diese Einstellung ist die Grundlage für Veränderungen. Aus der Nicht-o. k.-Position heraus müssen Sie sehr viel Energie darauf verwenden, das unerwünschte Verhalten abzuwehren; Energie, die Sie besser dazu benutzen sollten, Neues zu erlernen und auszuprobieren".

Gewinner-Verlierer-Skala

Erinnern Sie sich an die Erfolge und Misserfolge Ihres bisherigen Lebens. Denken Sie über Ihre Einstellungen sich selbst gegenüber und über Ihre Beziehungen zu anderen nach. Tragen Sie Ihren aktuellen „Standort" auf der folgenden Skala (vgl. James/Jongeward, 1974, S. 31) ein. Stellen Sie sich als einen Pol der Skala einen „tragischen Verlierer" und als Gegenpol einen „rundum erfolgreichen" Gewinner vor.

- Wie bewerten Sie Ihre Erfolge und Misserfolge in Ihrem Leben?

Gewinner | | | | | | Verlierer

- Wie sehen Sie sich selbst?

Gewinner | | | | | | Verlierer

- Wie sehen Sie sich in Ihren Beziehungen zu anderen?

Gewinner | | | | | | Verlierer

Sind Sie mit Ihrem „Gewinner-Verlierer-Standort" zufrieden? Wenn nicht, was würden Sie gerne ändern?