

## Kompetente Lehrer

Ein Konzept zur Verbesserung der Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit

von  
Gernot Aich

nicht bereinigt

[Kompetente Lehrer – Aich](#)

schnell und portofrei erhältlich bei [beck-shop.de](#) DIE FACHBUCHHANDLUNG

Schneider Verlag 2011

Verlag C.H. Beck im Internet:  
[www.beck.de](#)  
ISBN 978 3 8340 0143 6

**Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort der Reihenherausgeber . . . . .</b>	<b>XI</b>
<b>0. Einleitung . . . . .</b>	<b>1</b>
<b>1.0 Die Schule als Spannungsfeld und Zerreißprobe für den Lehrer . . . . .</b>	<b>4</b>
1.1 Lehrer – ein „spannender“ Beruf . . . . .	4
1.2 Emotionale Befindlichkeiten und Belastungen von Lehrern . . . . .	11
1.2.1 Die „Potsdamer Studie“ . . . . .	12
1.2.2 Interventionsmöglichkeiten . . . . .	17
<b>Exkurs: Die Kommunikations- und Konfliktlösefähigkeit von Lehrern als einen weiteren Schritt zum Ziel der Humanen Schule . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>2.0 Transaktionsanalyse als Mittel zur Verbesserung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit von Lehrern . . . . .</b>	<b>27</b>
2.1 Der Bezugsrahmen oder die eigene Sicht der Dinge . . . . .	27
2.1.1 Die Entstehung des Bezugsrahmens . . . . .	28
2.1.2 Auswirkung des Bezugsrahmens . . . . .	29
2.1.3 Wenn verschiedene Bezugsrahmen aufeinanderprallen . . . . .	30
2.1.4 Veränderung des Bezugsrahmens . . . . .	33
2.2 Die vier Grundpositionen der Transaktionsanalyse . . . . .	36
2.2.1 Die Grundeinstellung . . . . .	36
2.2.2 Das OK-Geviert . . . . .	39
Übungen zu den Grundpositionen . . . . .	40
2.3 Die Ich-Zustände . . . . .	42
2.3.1 Definition und Beschreibung der Ich-Zustände . . . . .	42
Ich-Zustands-Fragebogen (Übung) . . . . .	49
2.3.2 Das Egogramm, eine Methode zur Erfassung der Ich-Zustände . . . . .	50
Übung zum Egogramm: . . . . .	51
2.3.3 Die Konstanz-Hypothese . . . . .	51
Übung zur Konstanz-Hypothese . . . . .	52

2.4	Das Kommunikationsmodell der Transaktionsanalyse . . . . .	54
2.4.1	Transaktionen . . . . .	54
2.4.2	Parallele Transaktionen . . . . .	55
	Übung zu parallelen Transaktionen . . . . .	57
2.4.3	Überkreuztransaktionen . . . . .	58
	Übungen zu Überkreuztransaktionen . . . . .	60
2.4.4	Bewusstes Durchkreuzen von Transaktionen . . . . .	61
	Übung zum bewussten Durchkreuzen von Transaktionen . . . . .	62
2.4.5	Verdeckte Transaktionen . . . . .	62
	Übung – „Marsisches Denken“ . . . . .	66
	Übungen zu den verschiedenen Transaktionsformen . . . . .	66
2.5	Psychologische Spiele oder die Erklärung von Konflikten mit Hilfe des Drama-Dreiecks . . . . .	68
2.5.1	Das Drama-Dreieck – Opfer, Retter und Verfolger . . . . .	69
2.5.2	Spielablauf bei zwei beteiligten Personen . . . . .	73
2.5.3	Spielverlauf bei drei beteiligten Personen . . . . .	75
	Übung zur Position im Drama-Dreieck . . . . .	79
2.6	Die Spieltheorie oder der Aufbau von Konfliktmustern . . . . .	80
2.6.1	Die Spielformel nach Berne . . . . .	81
2.7	Spiele im Schulbereich . . . . .	85
2.7.1	Das „Ja, aber ...“-Spiel . . . . .	85
2.7.2	Das „Gerichtssaal“-Spiel . . . . .	87
2.7.3	Das „Ich bin dumm“-Spiel . . . . .	89
2.7.4	Das „Makel“-Spiel . . . . .	90
2.7.5	Das „Du wirst schon sehen, was dabei herauskommt“-Spiel . . . . .	92
2.7.6	Das „Kick-Mich“-Spiel . . . . .	93
	Mein eigener Spielplan – eine Übung . . . . .	96
2.8	Genereller Umgang mit Spielen (Konflikten) . . . . .	97
2.8.1	Optionen zum Spieldurchbruch . . . . .	97
2.8.2	Optionen zur Spielprophylaxe . . . . .	98

<b>3.0 Konkrete Umsetzung des Konzepts aufgezeigt an zwei Fallbeispielen . . . . .</b>	102
3.1 Arbeit mit einer Person des Riskomusters A der Potsdamer Studie . . . . .	102
3.1.1 Bewältigung von Ärger und die Erhöhung der Frustrationstoleranz . . . . .	104
3.1.2 Verringerung der Verletzbarkeit . . . . .	107
3.1.3 Abbau von Ungeduld . . . . .	108
3.2 Arbeit mit einer Person des Riskomusters B der Potsdamer Studie . . . . .	111
3.2.1 Entwicklung und Stabilisierung offensiver Strategien zur Konfliktbewältigung, Stärkung des Selbstbewusstseins und Bewältigung von Angst . . . . .	113
<b>4.0 Was bei der Anwendung der Transaktionsanalyse zu beachten ist . . . . .</b>	117
<b>5.0 Literatur . . . . .</b>	120
<b>6.0 Abbildungsverzeichnis . . . . .</b>	124