

Inhalt

Einleitung	9
------------	---

Wie Psychospiele funktionieren

Das Dramadreieck	13
Die Opferrolle	16
Die Retterrolle	23
Die Verfolgerrolle	31
Erste Schritte für den Ausstieg aus Dramaspielen	37

Wie Sie Psychospiele durchschauen

Selbsterkenntnis – die Basis jeder Exitstrategie	41
Aktives Gefühlsmanagement – warum es wichtig ist, zwischen Mit-Fühlen und Mit-Leiden zu unterscheiden	51
Unterdrückte Wut – wie Sie den Gefühlsstau rechtzeitig erkennen	53
Alte Ängste – warum Sie sich ihnen stellen sollten	59

Wie Sie Psychospiele überwinden

Emotionale Bedürftigkeit – wie Sie damit umgehen können	69
Dramafreie Interaktion – wie Sie Ihre Beziehungen festigen	75
Souveräne Steuerungskompetenz – wie Sie Ihr inneres Kind und Ihr erwachsenes Ich in Einklang bringen	81
Die Exitstrategie – welche 4 Schritte wichtig sind	86
Aktive Gesprächsgestaltung – wie Sie dramafrei kommunizieren und ein klares Feedback geben	94

Opferspiele: *Ich bin nicht okay, die anderen sind okay*

Die Hektikertechnik: »Ich bin total überlastet«	101
Die Handicaptechnik: »Wenn du nicht wärst ...«	106
Die Dummstelltechnik: »Ich bin klein und blöd«	110
Die Klagetechnik: »Ist es nicht schrecklich?«	115
Die Delegationstechnik: »Die anderen sind schuld«	119
Die Provokationstechnik: »Schlag mich!«	124
Die Passivitätstechnik: »Ich tue doch keinem was Böses«	128
Vorsicht, Dramarollen!	133
Erste Lösungsperspektiven	134

Retterspiele: *Ich bin okay, die anderen brauchen mich, um auch okay zu sein*

Die Demoralisierungsstrategie: »Du bist überfordert«	139
Die Beschützerstrategie: »Ich will dir ja nur helfen«	144

Die Spezialistenstrategie: »Ich kenne da einen guten Therapeuten«	148
Die Isolationsstrategie: »Du brauchst eine Auszeit«	153
Die Abhängigkeitsstrategie: »Ich bin nur für dich da, wenn du an mich glaubst«	157
Die Erpressungsstrategie: »Ich bin enttäuscht, dass du so undankbar bist«	162
Vorsicht, Dramarollen!	166
Erste Lösungsperspektiven	168

Verfolgerspiele: *Ich bin okay, die anderen sind nicht okay*

Die Einschüchterungstaktik: »Hab ich dich erwischt!«	173
Die Schuldgefühltaktik: »Sie schon wieder!«	178
Die Schocktaktik: »Ich schreie, so lange ich will!«	182
Die Entwertungstaktik: »Du bist das Letzte!«	187
Die Anklagetaktik: »Sie machen alles falsch!«	192
Die Kritikertaktik: »Hier funktioniert ja gar nichts!«	196
Die Arroganztaktik: »Das ist absolut lächerlich!«	201
Vorsicht, Dramarollen!	206
Erste Lösungsperspektiven	207

Ihr zukünftiges dramafreies Ich

Das Ich stärken	213
Ein positives Zielbild verankern	219
Wertschätzung kultivieren	223
Den Körper achtsam behandeln	225
Vorbilder für inneres Wachstum finden	228
Innere Autorität entwickeln und ein sinnorientiertes Leben führen	231