

Zuwendung

So wichtig wie Nahrung und Wärme



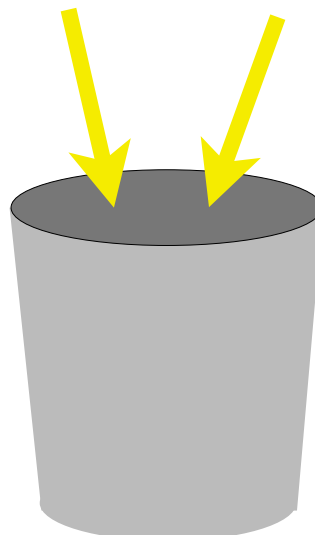
Wie voll ist dein Topf?

Zuwendung

bedingte positive Zuwendung <ul style="list-style-type: none">+ anerkennen+ loben+ Geld, Entgelte geben+ befördern	bedingte negative Zuwendung <ul style="list-style-type: none">- etwas vorenthalten- tadeln- schlecht beurteilen- abmahnen- rüdstufen- rausschicken- entlassen
unbedingte positive Zuwendung <ul style="list-style-type: none">+ Interesse an der Person haben+ freundlich sein+ achten+ bewundern+ vertrauen+ trösten+ schützen+ lieben+ die Hand schütteln+ an den Arm fassen+ auf die Schulter klopfen+ streicheln+ umarmen	unbedingte negative Zuwendung <ul style="list-style-type: none">- abwerten- mißachten- verhöhnen- beleidigen- verachten- hassen- wegschubsen- schlagen

Wer kann meinen Zuwendungstopf füllen?

- alle anderen
- Ich



Drei psychologische Grundbedürfnisse

- Sinnliche Anregung
- Zeitgestaltung
- Zuwendung

Gleichgestellt mit vitalen Grundbedürfnissen nach Flüssigkeit, Nahrung, Obdach.

von Eric Berne

Stroke-Ökonomie

Die Austauschregeln

- Gib ~~keine~~ Streicheleinheiten!
(denn man könnte denken, du willst dich anbieten)
- Bitte ~~nicht~~ um Streicheleinheiten!
(denn man könnte dich für abhängig und schwach halten)
- Nimm ~~keine~~ Streicheleinheiten an!
(denn man könnte versuchen, dich zu manipulieren)
- Lehne negative Streicheleinheiten ~~nicht~~ ab!
(denn so was muss man aushalten können)
- Du darfst dir selbst ~~keine~~ Streicheleinheiten geben!
(denn das wirkt kindisch, abhängig, schwach)

von Claude Steiner

Welche Arten von Zuwendung bekomme ich, welche gebe ich?

1. Bitte zeichne proportional ein, welchen Anteil von jeder Art von Zuwendung du bekommst.

unbedingte positive Zuwendung Ich liebe dich	unbedingte negative Zuwendung Ich hasse dich	bedingte positive Zuwendung Das hast du gut gemacht	bedingte negative Zuwendung Das hast du schlecht gemacht

2. Bitte zeichne proportional ein, welchen Anteil von jeder Art von Zuwendung du in der Zukunft

unbedingte positive Zuwendung Ich liebe dich	unbedingte negative Zuwendung Ich hasse dich	bedingte positive Zuwendung Das hast du gut gemacht	bedingte negative Zuwendung Das hast du schlecht gemacht

bekommen möchtest.

3. Bitte zeichne proportional ein, welchen Anteil von jeder Art von Zuwendung du gibst

unbedingte positive Zuwendung Ich liebe dich	unbedingte negative Zuwendung Ich hasse dich	bedingte positive Zuwendung Das hast du gut gemacht	bedingte negative Zuwendung Das hast du schlecht gemacht

4. Bitte zeichne proportional ein, welchen Anteil von jeder Art von Zuwendung du in der Zukunft geben möchtest.

unbedingte positive Zuwendung Ich liebe dich	unbedingte negative Zuwendung Ich hasse dich	bedingte positive Zuwendung Das hast du gut gemacht	bedingte negative Zuwendung Das hast du schlecht gemacht