

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
-------------------------	---

## Erster Teil

<b>Den Spielmechanismus verstehen</b> .....	15
---	----

### Kapitel 1

<b>Der Spielbegriff</b> .....	17
Zuwendung .....	17
Zeitgestaltung .....	19
Existenzielle Grundeinstellungen .....	22
Definition des „Spiel“-Begriffs .....	24

### Kapitel 2

<b>Das Drama-Dreieck nach Stephan Karpmann</b> .....	27
Beschreibung der Rollen .....	28

### Kapitel 3

<b>Wie funktioniert das Drama-Dreieck?</b> .....	31
Die westliche Gesellschaft ist auf diesem Dreieck aufgebaut .....	31
Reise nach Jerusalem .....	32
Unreife .....	34

Einfluss der Erziehung . . . . .	35
Theatralisierung . . . . .	39
Der sekundäre Spiel-Gewinn . . . . .	42
Kapitel 4	
Die Verantwortung übertragen . . . . .	49
Der Mechanismus der Schuldzuweisung . . . . .	49
Sind wir alle nur auf naive Art eingebildet? . . . . .	52
Als Vermittler dienen . . . . .	57
Die Verantwortung abwälzen . . . . .	58
Kapitel 5	
Die Spiel auslösenden Verhaltensweisen . . . . .	60
Verallgemeinerungen . . . . .	61
Den Anderen abwerten . . . . .	62
Gedankenlesen . . . . .	66
Verantwortung übertragen . . . . .	67
Kapitel 6	
Spielanalyse . . . . .	68
Der Köder . . . . .	69
Der wunde Punkt . . . . .	70
Die automatische Antwort . . . . .	71
Verteilung der Rollen . . . . .	72
Sich gegenseitig Fallstricke legen . . . . .	72
Das Spiel schlägt um, oder die „Katze aus dem Sack“ . . . . .	74
Verdutztheit und negativer Spielgewinn . . . . .	74
Ein großer Klassiker: Die Hausaufgaben . . . . .	75

## Kapitel 7

Verzeichnis der Spiele .....	78
Opferspiele .....	78
Verfolgerspiele .....	83
Retterspiele .....	87

## Zweiter Teil

Der Ausstieg aus dem Drama-Dreieck .....	91
--	----

## Kapitel 8

Sich des eigenen Verhaltens bewusst werden .....	93
Eine allgemeine Intensitätssteigerung .....	93
An sich selbst arbeiten .....	96
Fröhlicher Sadismus .....	98
Vorsicht vor Vergeltungsmaßnahmen .....	99

## Kapitel 9

Verhaltensweisen, die Spiele verhindern .....	101
Jedes einzelne Missverständnis aufklären .....	101
Handeln innerhalb von sechs Stunden .....	101
Sich mit der betroffenen Person	
direkt aussprechen .....	102
Sich an die Tatsachen halten .....	103
Höflich und gemäßigt bleiben .....	104
Sich um sich selbst kümmern	
und auf die eigenen Bedürfnisse hören .....	104

Kapitel 10	
Ausstieg aus den Rollen, aber wie? . . . . .	107
Wenn ich selbst ... . . . . .	107
Wenn mein Gegenüber ... . . . . .	109
 Kapitel 11	
Die gesunde Hilfsbeziehung . . . . .	114
Die Bitte um Hilfe muss klar ausgedrückt werden . .	115
Das Hilfsangebot muss inhaltlich und zeitlich klar definiert sein . . . . .	116
Die Hilfe muss eine Gegenleistung beinhalten . . . .	116
Niemals mehr als die Hälfte des Weges gehen . . . .	117
Die Hilfe soll zurück in die Selbstständigkeit führen . . . . .	118
 Kapitel 12	
Ein Spiel entschärfen . . . . .	120
Den Köder entschärfen . . . . .	120
Seine wunden Punkte schützen . . . . .	122
Automatische Antworten vermeiden . . . . .	123
Keine Rolle mehr einnehmen . . . . .	125
Die verdeckten Transaktionen unschädlich machen . . . . .	126
„Katze aus dem Sack“ . . . . .	128
Lernen im Nachhinein . . . . .	130
 Schlussfolgerung . . . . .	132
 Bibliografie . . . . .	137