

# Life-Events und Ich- Konstruktionen auf der Timeline

Zum Umgang mit parallelen Timelines

Ralf Georgi



**Mai 2010**

## Life-Events und Ich-Konstruktionen auf der Timeline

*„Wenn ich vom vollgeborenen Menschen spreche, dann spreche ich vom Menschen im Sinne Goethes, von jenem Menschen, der sich gelöst hat von der Mutter, vom Vater, von der Herde – von jenem Menschen, der gleichsam seine eigene Mutter, sein eigener Vater und sein eigenes Gesetz geworden ist.“ Erich Fromm, Grundlagen der Psychoanalyse, 1966*

### Einführung

Dieser Aufsatz steht im Kontext des Themas „personale Identität“. Im Fokus stehen Barrieren der persönlichen Entwicklung und damit verbunden auch einschlägige Persönlichkeitstheorien und Persönlichkeitsmodelle. Ziel ist die Entwicklung eines NLP-Formates, mit dessen Hilfe sich persönliche und berufliche Entwicklungsbarrieren identifizieren, mit Life-Events korrelieren und verändern und verändern lassen. Im Resultat geht es um wiedergewonnene Energie, Zukunftsperspektive und Entscheidungskraft,

Hintergrund: Meiner Vermutung nach entstehen im Lebenszyklus, mehr oder weniger zufällig, signifikante Bewusstseinsinhalte, beziehungsweise Kognitionen, die ich versuchsweise als Ich-Prägungen bezeichne. Ich-Prägungen – das ist das, was mich ausmacht, was unverwechselbar zu mir gehört, eine Grundgestimmtheit, die mich, seit ich die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung entwickelt habe, vielleicht immer schon begleitet und in meiner Kommunikation vorbewusst auf allen Ebenen mitschwingt. Ich-Prägungen können Annahmen über mich selbst sein – Glaubenssätze in der Terminologie des NLP – Annahmen über mich selbst, die mir gar nicht so bewusst sind, als Satz in einem inneren Dialog möglicherweise noch gar nicht formulierbar sind, und doch immer wieder auf meine Grundgestimmtheit

einzufließen. Sie sind somit wesentliche Identitätsmerkmale und zählen zu den treibenden Kräften unseres inneren Erlebens.

Weil man von Glaubenssätzen oder Ich-Anteilen nicht immer schon sprechen kann, verwende ich deshalb auch den neutraleren Begriff „Kognitionen“. „Signifikant“ nenne ich diese Kognitionen nicht etwa weil sie im Zeitraum ihres Entstehens besonders auffällig wären, sondern weil sie in unserer Erinnerung abgespeichert, vergessen oder verdrängt sind, aber dennoch hochaktiv bleiben. Sie äußern sich in unserem Verhalten und prägen oft auf unmerkliche Weise unser Handeln in Stress auslösenden Konflikt- und Entscheidungssituationen. So lösen sie, gleich einer Schleife, neues Stresserleben aus. Transaktionsanalytisch manifestieren sich solche Kognitionen als Ich-Zustände oder – in Abgrenzung zur Transaktionsanalyse neutraler formuliert – als Ich-Anteile. Mit anderen Worten: Kognitionen, die in der Vergangenheit entstanden sind, mischen in der Gegenwart oft auf unmerkliche Weise mit. So sind wir häufig nicht immer die, die wir heute eigentlich sind, mit allen Fähigkeiten und Ressourcen, über die wir eigentlich verfügen, sondern agieren aus einer früheren Entwicklungsstufe heraus, als Menschen, die wir früher einmal waren, aber heute nicht mehr sind.



Dass dieser Umstand potenziell hohen Einfluss auf situationsgerechtes Handeln hat, liegt auf der Hand. Dies gilt meiner Auffassung nach im Besonderen bei dem (reaktivem) Verhalten gegenüber so genannten „Life-

Events“. Mit Life-Events sind gravierende berufliche Veränderungen gemeint, Verlust- und Trennungsergebnisse, Lebensstress in Bereichen hoher Verpflichtungen, positive und „Fresh Start“-Ereignisse (beispielsweise Beginn einer neuen Liebesbeziehung, Aufnahme einer neuen Arbeit), etc.<sup>1</sup>. Ich gehe also der Frage nach, wie Ich-Anteile gegenüber Life-Events ins Spiel kommen, wie sie sich im Coaching-Prozess nutzen lassen – und: welche Veränderung diese Kognitionen im Coaching-Prozess möglicherweise erfahren.

Kognitiv-behaviourale Psychotherapie und therapiefernes Coaching beruhen letztlich auf der Annahme, dass wir autonom sind<sup>2</sup>, grundsätzlich über die Möglichkeit verfügen, selbst über die Gesetze unseres Handelns zu bestimmen und letztlich bedeutet dies folgerichtig auch: Wir haben Einfluss darauf, was und wie wir Wirklichkeit, auch unsere eigene, individuelle Wirklichkeit, wahrnehmen, ob das Glas halb voll oder halb leer ist, ob wir nur die Grenzen sehen oder die auch die nahezu unbegrenzten Möglichkeiten diesseits unserer Grenzen, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Wir entscheiden selbst, mit Gottfried Benn provokativ formuliert als Mensch, der „Krone der Schöpfung“. Dies alles gilt natürlich nur, sofern unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind. Erst wenn wir satt sind, finden wir Zugang zu Fragen der „höheren Ebenen“ im Sinne von Dilts Modell, zu unseren Vorannahmen und Glaubenssätzen, zu unseren Werten und schlussendlich zu unserer Identität selbst. Selbstgenügsamkeit, ein Leben in Balance, die Arbeit an der eigenen Identität, Coaching selbst – dies sind freilich emotionale Luxusgüter vor allem der westlichen Welt.

---

<sup>1</sup>Vgl. hierzu Cornelia Nyfeler und Kathrin Hohloch: *Postpartale Major Depression und Life-Events*, Herrliberg und Zürich, 2006.

<sup>2</sup> Ich nenne hier die kognitiv-behaviourale Schule als lösungsorientiertes Verfahren vor allem in Abgrenzung zur klassischen Psychoanalyse als problemfokussiertes Verfahren. Generell unterscheide ich Therapie und Coaching nach Thema und Beschwerdebild des Klienten. Die Grenze zwischen Therapie und Coaching sehe ich im Diagnose- und Klassifikationssystem ICD-10 GM, Stand 2011. Demnach versteht es sich von selbst, dass Klienten mit schweren psychischen Störungen nicht in die Hand eines Coaches gehören. Allerdings setzt diese Grenzziehung auch voraus, dass ein Coach mit den wichtigsten Symptombildern psychischer Erkrankungen vertraut ist.

Wir fragen radikal: Lässt sich „Persönlichkeit“ überhaupt verändern? „Ich will so bleiben, wie ich bin“, suggeriert die Werbung, „der ist, wie er ist und ändert sich nicht“, sagen wir über Personen, denen wir die Fähigkeit zur Veränderung gänzlich absprechen. NLP suggeriert: Alles ist möglich! Zumindest, solange wir gesund sind, ein Dach über dem Kopf haben und keinen Hunger leiden. Kann ein Mensch lernen, etwas Bestimmtes zu tun, können es grundsätzlich alle Menschen. Und heißt es nicht, Menschen verfügen über alle Ressourcen, die sie brauchen, um eine von ihnen angestrebte Veränderung zu erreichen?

## Ein Exkurs: Sind wir Schöpfer oder Gefangene unseres Selbst?

Die Hirnforschung dürfte solche NLP-Grundannahmen eher verhalten optimistisch bewerten. Geistige und mentale Leistungen, (dazu zähle ich auch das subjektive Erleben, A. d. A.) so sagt etwa Wolf Singer, sind die Folge von neuronalen Prozessen – und nicht umgekehrt<sup>3</sup>. Nach Singer sind das Bewusstsein und das Ich Eigenschaften der extrem komplexen Systemdynamik des Gehirns. Der Neurobiologe Singer hält das Gehirn immerhin für ein „zielorientiertes System“, in dem nicht-chaotische Prozesse dominieren. Die neuronale Dynamik dieses System sei evolutionär auf einen Zweck hin angelegt. Von einem tiefgreifenden Verständnis dieser vernetzten Hirnprozesse seien die Neurowissenschaften indes noch weit entfernt<sup>4</sup>.

Am Leipziger Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften untersuchte John-Dylan Haynes neurologische Prozesse der Entscheidungsfindung. Anhand der Aktivität zweier Hirnregionen (Brodmann-Areal 10 im frontopolaren Kortex und einer Region im parietalen Kortex) konnte er voraussagen, ob Versuchspersonen einen Knopf mit der linken oder rechten Hand drücken würden. Und die Aktivität in den oben genannten Hirnregionen

---

<sup>3</sup> <http://www.zeit.de/2008/15/OdE24-Gehirn-Interview>

<sup>4</sup> <http://www.zeit.de/2005/11/P-Singer>

der Probanden begann zehn Sekunden bevor sie sich bewusst entschieden hatten<sup>5</sup>.

Die Vorherrschaft neuronaler Prozesse legt auch ein Blick auf die Anatomie des Irrtums nahe: "Error-related Negativity" (ERN) heißt das Schlagwort aus der Fachwelt. Es bezeichnet eine charakteristische Spannungswelle unter der Schädeldecke, die sich immer dann messen lässt, wenn das Hirn registriert, dass es einen Irrtum begangen hat. Besonders verblüffend: Das ERN-Signal flackert bereits auf, ehe der Mensch sich seines Fehlers überhaupt bewusst ist, was vor dem Hintergrund des Haynes-Experimentes und den Erkenntnissen von Wolf Singer nicht wundert. Plötzlich wird klar, warum der Mensch oftmals aus einem Bauchgefühl heraus einen bestimmten Fehler vermeidet. „Die Erfahrungen des Fehlersystems liefern genau jenes unbewusste Wissen, auf das die Intuition dann zurückgreift“, erklärt Markus Ullsperger vom Max-Planck-Institut für neurologische Forschung in Köln<sup>6</sup>.

Zweifel an der Freiheit des Ich ergeben sich auch aus der Perspektive der Genetik, genauer: der Epigenetik. „Der kommt nach Onkel XY, der ist ganz der Vater“, heißt es beispielsweise nicht nur wenn es um anatomische Ähnlichkeiten, sondern auch um Wesensgemeinschaften geht. Eine neue Disziplin, die "Epigenetik", räumt mit alten Vorstellungen auf: Gene sind nicht starr, sondern ein Leben lang formbar. Wir selbst können sie durch den Lebensstil, etwa die Ernährung, an- oder ausschalten<sup>7</sup>. Und nicht nur das. Offenbar lassen sich selbst Erinnerungen genetisch vererben. Zumindest konnten amerikanische Forscher diesen Umstand an Mäusen nachweisen. Es hat also den Anschein, dass vom eigentlichen DNA-Code unabhängige Erbinformationen existieren, die im Gegensatz zur DNA im Laufe des Lebens durch die Umwelt beeinflusst werden können. Das widerspricht der klassischen

---

<sup>5</sup> <http://www.zeit.de/2008/17/Freier-Wille>

<sup>6</sup> <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-52985331.html>

<sup>7</sup> <http://www.geo.de/GEO/mensch/medizin/53101.html>

Genetik<sup>8</sup>. Übertragen auf das Thema des vorliegenden Aufsatzes stellt sich die Frage: Selbst wenn ich Zugriff auf all meine Erfahrungen und Erinnerungen hätte, woher wüsste ich dann, dass das damit verbundene Erleben wirklich mein Erleben ist und nicht etwa das Erleben meines Vaters, das abgespeichert an mich vererbt und durch irgendeinen äußeren Reiz aktiviert wurde?

Wer oder was entscheidet denn nun? Neuronale, beziehungsweise biochemische Prozesse und elektrische Impulse, schlummernde Gene, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, oder ein (bedingt) freies Bewusstsein? „Mein Gehirn, das bin ja ich“, sagt Haynes und vergleicht die Gedankentätigkeit mit einem Eisberg: „Was uns bewusst wird, ist nur dessen Spitze. Neunzig Prozent liegen unter Wasser – das sind die unbewussten Prozesse in unserem Gehirn. Aber die Spitze gehört ja zum Eisberg dazu, beide bilden eine Einheit.“ Für Haynes ist das Gehirn Teil unserer Person. Folgerichtig müssen Hirnprozesse nach seiner Auffassung konsistent sein mit all unseren Überzeugungen und Werten<sup>9</sup>.

Die Ergebnisse der empirischen Wissenschaften sind keine „Vorannahmen“. Sie lassen sich nicht vom Tisch wischen. Wenn es also stimmt, dass neuronale Prozesse für Entscheidungen sorgen, die uns erst zehn Sekunden später bewusst werden, dann heißt das auch, dass wir immer schon vor jedem Verhalten über eine Art Steuerungswissen verfügen, das uns tragischerweise nicht zugänglich ist. Auch wenn die Wissenschaft noch weit davon entfernt zu sein scheint, so werden vielleicht einmal Erkenntnisse über neuronale Systeme eine Erklärung dafür liefern, was das „Unterbewusstsein“ eigentlich ist.

Für diesen kleinen Essay ist erst einmal wichtig zu wissen: Neuronale Prozesse steuern unser Verhalten und initialisieren damit höchstwahrscheinlich auch Kommunikation und ihre Folgen – noch bevor wir uns für oder gegen etwas entschieden haben. Andererseits aber formt unser Erleben auch die neuronalen Verschaltungen unseres Gehirns. Eigentlich ist das auch klar, weil sonst Lernen gar

---

<sup>8</sup> <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,605447,00.html>

<sup>9</sup> <http://www.zeit.de/2008/17/Freier-Wille>

nicht möglich wäre. Bis in die 1980er Jahre hinein galt unser Gehirn als ein mehr oder weniger statisches Gebilde. Diese Auffassung wurde in den vergangenen 30 Jahren deutlich revidiert. Das Gehirn ist ein dynamisches System, das sich fortlaufend den Erfordernissen der Umgebung anpasst. „Für die Diskussion des lebensbegleitenden Lernens muss berücksichtigt werden, dass neuronale Verschaltungen nicht einmalig bedingt durch Erfahrung entstehen“, heißt es bei Harald Teepe<sup>10</sup>, „sondern auch lebensbegleitend durch weitere Erfahrung reorganisiert werden können. Dies bedeutet, dass interneuronale Verbindungen fortlaufend modifiziert werden.“ Eine andere Schlussfolgerung legt Wolf Singer nahe, Danach ist die Hirnentwicklung ein Prozess, „der sich von der Geburt bis hin zur Pubertät ausdehnt. Das ist eine Phase, in der das, was dann später die letztliche Ausprägung des Gehirns ausmacht, sehr stark von Umweltreizen und von Erfahrungen, die gemacht werden, abhängig ist. Dies führt [...] zu Strukturen, die irreversibel festgeschrieben werden“<sup>11</sup>.

## Implikationen für Coaching-Prozesse

So kann der Einfluss der ersten 18 Lebensjahre – aufgrund „irreversibler“ neuronaler Verschaltungen, nicht ohne Einfluss auf die Entstehung von Ich-Anteilen sein. Wenn die Kognitionswissenschaften hier Recht behalten, dann stellt der Umstand der Irreversibilität von Erfahrungen in dieser Lebensphase Coaching-Prozesse vor ganz besondere Herausforderungen. Doch stellt sich hier die Frage: Wenn die Hirnentwicklung etwas ab dem 18. Lebensjahr abgeschlossen und Hirnstrukturen „irreversibel“ festgeschrieben sind, gilt das Irreversibilitäts-Diktum dann auch äquivalent für Erfahrungen die Individuen bis dahin gemacht haben? Mit „Change History“ und der „Timeline-Arbeit“ stellt NLP indes Interventionen bereit, die zwar

---

<sup>10</sup> Harald Teepe, Legitimation der Frühförderung des Zweitsprachenerwerbs, Aachen 2005

<sup>11</sup> Wolf Singer im Gespräch mit Silke Yeomans (Bayerischer Rundfunk, Sendung vom 25.09.2002), Download: [www.br-online.de/download/pdf/alpha/s/singer\\_wolf.pdf](http://www.br-online.de/download/pdf/alpha/s/singer_wolf.pdf)



nicht objektiv, wissenschaftlich validiert, jedoch auf der subjektiven Erlebnisebene des Coachee eindeutig den Schluss zulassen, dass Erleben selbst in frühkindlichen Lebensphasen veränderbar ist. Zumindest temporär – im Coaching-Prozess selbst<sup>12</sup>. Indizieren lassen sich Veränderung auf der Ebene subjektiven Erlebens mittels SUD-Skala (Subjective Unit of Disturbance). Jeweils vor und nach dem Prozess bewertet der Klient seinen Zustand auf einer Skala von 1 bis 10.

Für die Konstitution von Ich-Anteilen und deren Veränderung spielt die Reproduzierbarkeit von Erfahrungen eine zentrale Rolle. Eine reproduzierbare Erinnerung an Erfahrungen ist vor Vollendung des dritten Lebensjahres nicht möglich, da der Hippocampus bis dahin noch nicht ausgereift ist. Frühkindliche Erfahrungen hingegen, vor dem dritten Lebensjahr, werden vom impliziten (unbewussten) Gedächtnis gespeichert<sup>13</sup>.

Wichtig erscheint mir in diesem Zusammenhang kurz auf das prozedurale, beziehungsweise implizite Gedächtnis, auch Verhaltensgedächtnis einzugehen. Das prozedurale Gedächtnis ist Teil des impliziten Gedächtnisses. Es speichert Fertigkeiten, Erwartungen, Verhaltensweisen und die Ergebnisse von Konditionierungsvorgängen und Priming. Für seine Organisation sind verschiedene Hirnregionen zuständig (Basalganglien, Cerebellum, cerebraler Cortex). Regionen des cerebralen Cortex, der Großhirnrinde, organisieren auch die perzeptuelle Wahrnehmung sowie Priming. Gemeinsam ist den Inhalten des prozeduralen Gedächtnisses, dass sie ohne Einschaltung des Bewusstseins das Verhalten beeinflussen können. Man denke an Gehen, Radfahren, Tanzen, Autofahren,

---

<sup>12</sup> Diese Einschränkung ist dem Umstand geschuldet, dass vermutlich nur die wenigsten Klienten die Selbstdisziplin aufbringen, durch geeignete Übungen die Nachhaltigkeit dieses Effektes sicherzustellen.

<sup>13</sup> Johann Caspar Ruegg: Gehirn, Psyche und Körper: Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie. Schattauer Verlag 2010, Seite 183, URL: [http://books.google.de/books?id=D8k\\_zR8lyMEC&pg=PA183&lpg=PA183&dq=fr%C3%BChkindlich+implizites+Ged%C3%A4chtnis&source=bl&ots=aDNTgLRH-Z&sig=jNyQ3h48wloEjElrutvfnW8F-wg&hl=de&ei=tFhyTfW6Ko7FtAbu5SEDg&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=2&ved=0CB4Q6AEwAQ#v=onepage&q=fr%C3%BChkindliche&f=false](http://books.google.de/books?id=D8k_zR8lyMEC&pg=PA183&lpg=PA183&dq=fr%C3%BChkindlich+implizites+Ged%C3%A4chtnis&source=bl&ots=aDNTgLRH-Z&sig=jNyQ3h48wloEjElrutvfnW8F-wg&hl=de&ei=tFhyTfW6Ko7FtAbu5SEDg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CB4Q6AEwAQ#v=onepage&q=fr%C3%BChkindliche&f=false), Download vom 5. März 2011.

Klavierspielen: Dabei müssen komplexe Bewegungen ausgeführt werden, deren Ablauf man gelernt und oft geübt hat, die nun aber *ohne nachzudenken* abgerufen werden können, ohne dass sich das Bewusstsein um Bewegungsimpulse an verschiedenste Muskeln und ihre Koordination kümmern müsste. Verschiedene subcortikale Regionen (nicht im Neocortex gelegen und damit nicht dem Bewusstsein zugänglich) erbringen die Leistung des prozeduralen Gedächtnisses<sup>14</sup>.

Neurowissenschaftler bezweifeln heute nicht, dass frühkindliche Erfahrungen an der Konstruktion des Neuronennetzwerkes im Gehirn maßgeblich beteiligt sind und so die künftige Persönlichkeit formen. Wird beispielsweise ein zweijähriges Kind von seiner Bezugsperson oft niedergebrüllt, so verarbeitet es diesen Reiz direkt in der Großhirnrinde. Die unbewusste Wahrnehmung der lautstarken Ablehnung wird unauslöschbar im impliziten Gedächtnis, als Ort unbewusster Lernerfahrungen, eingeschrieben (Priming<sup>15</sup>, „Narbe“) und bewirkt möglicherweise im Erwachsenenalter eine Angststörung oder unsichere soziale Kompetenz, ohne dass dem Betroffenen die eigentliche Ursache dafür bewusst ist<sup>16</sup>. Kircher und Gauggel führen aus, dass die „neuronalen Grundlagen des Primings [...] wesentlich durch die Modalität der Information bestimmt“ sind<sup>17</sup>. Unser Gehirn verarbeitet die verschiedenen Modi von Primings – verbale- und non-verbale Information, auditive, visuelle Reize, etc. – in ganz verschiedenen Arealen.

Hypnosystemische Trancetechniken als Bestandteil von NLP-Interventionen, hier vor allem die Arbeiten an Submodalitäten der verschiedenen Wahrnehmungskanäle,

---

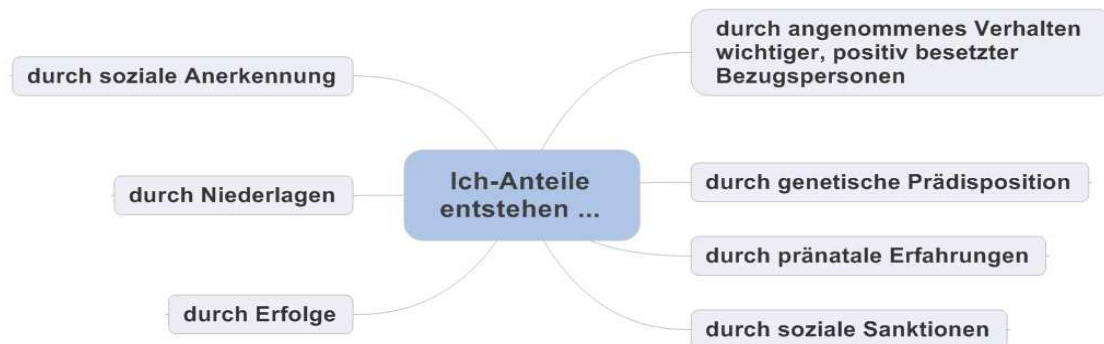
<sup>14</sup> Download: [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org).

<sup>15</sup> Priming wird in der Neurophysiologie auch als „Bahnung“ bezeichnet. Gemeint ist das Phänomen, dass eine wiederholte Erregung bestimmter Nervenbahnen den Wirkungsgrad von Reizen gleicher Stärke erhöht oder eine Erregung dieser Nervenbahn schon auf Grund schwächerer Reize ermöglicht wird.

<sup>16</sup> Jürgen Wettig, Eltern-Kind-Bindung: Kindheit bestimmt das Leben, Deutsches Ärzteblatt 36 (2006).

<sup>17</sup> Tilo Kircher/Siegfried Gauggel: Neuropsychologie der Schizophrenie, Symptome, Kognition, Gehirn. Springer 2007, Seite 271, URL: [http://books.google.de/books?id=Aqb919CoVI0C&pg=PA271&lpg=PA271&dq=Ged%C3%A4chtnis+Konditionierung&source=bl&ots=oTUd5PiL2L&sig=960rK4uz-0NYN2-\\_o14dPygBT0s&hl=de&ei=aYRzTfjMLor5sga\\_2pCEDg&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=7&ved=0CDoQ6AEwBg#v=onepage&q=Ged%C3%A4chtnis%20Konditionierung&f=false](http://books.google.de/books?id=Aqb919CoVI0C&pg=PA271&lpg=PA271&dq=Ged%C3%A4chtnis+Konditionierung&source=bl&ots=oTUd5PiL2L&sig=960rK4uz-0NYN2-_o14dPygBT0s&hl=de&ei=aYRzTfjMLor5sga_2pCEDg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=7&ved=0CDoQ6AEwBg#v=onepage&q=Ged%C3%A4chtnis%20Konditionierung&f=false). Download vom 6. März 2011.

ermöglichen nach meiner Erfahrung unbewusste Lernerfahrungen zu aktivieren, in eine neue Perspektive zu rücken und damit zu verändern.



Bevor ich genauer auf mein NLP-Format eingehe, möchte ich das Phänomen „Ich-Anteile“ etwas genauer beleuchten. Denn es kann sich dabei immer nur um ein heuristisches Konstrukt handeln, das uns dabei hilft das Phänomen „Persönlichkeit“ überhaupt zu beschreiben.

## Innerpersönliche Systeme

Ein griffiges Modell für die Beschreibung von „Ich-Zuständen“, das zugleich mit frühkindlichen Erfahrungen koppelt, bietet das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) von Eric Berne und Thomas Harris<sup>18</sup>. Die TA unterscheidet das Kindheits-, das Eltern- und das Erwachsenen-Ich. „Es gehört zur Besonderheit

<sup>18</sup> Eine sehr gute Zusammenfassung bietet die Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Transaktionsanalyse.shtml>

der Transaktionsanalyse, dass Berne diese verschiedenen Ich-Zustände als personifiziert und nicht nur als ‚Teilpersönlichkeiten‘ bezeichnet, sondern sogar als ‚Personen‘ in ein und demselben Menschen. Es handelt sich um die Vorstellung von einem *innerpersönlichen System*.

Das Eltern-Ich sammelt die Erinnerungen, die bis zum fünften oder sechsten Lebensjahr an das Kind von außen herangetragen werden. Harris schreibt dazu: "Das Eltern-Ich ist eine ungeheure Sammlung von Aufzeichnungen im Gehirn über ungeprüft hingenommene oder aufgezwungene äußere Ereignisse, die ein Mensch in seiner Kindheit wahrgenommen hat." Diese von außen an das Kind herangetragenen Aufzeichnungen sind in erster Linie *Befehle und Verhaltensregeln*, die das Kind von seinen Eltern oder anderen Bezugspersonen übermittelt bekommt oder beobachtet. Sie werden ungeprüft aufgezeichnet, da das Kind in diesem Alter noch gar nicht in der Lage ist, das Erfasste kritisch zu hinterfragen<sup>19</sup>.

Waren es im Eltern- und Kindheits-Ich vor allem Reaktionen auf Erlebtes die jeweils gespeichert wurden, und die dann meist unbewusst in ähnlichen Situationen wieder erlebt wurden, so sind es im Erwachsenen-Ich *Informationen, die der Mensch sich aktiv beschafft*. Von dem Moment an, da das Kind merkt, dass es selber durch eigenes Handeln Einfluss auf seine Umwelt und auf sein eigenes Befinden nehmen kann, beginnt es Informationen in seinem Erwachsenen-Ich zu sammeln. In den ersten Lebensjahren ist das Erwachsenen-Ich meist so schwach, dass es leicht von Eltern- oder Kindheits-Ich zurückgedrängt werden kann, aber auch später, wenn ein Mensch längst erwachsen ist, kann es unter zu großem Druck in das Kindheits-Ich zurückfallen<sup>20</sup>.

---

<sup>19</sup> Stangl, a.a.O.

<sup>20</sup> Stangl, a.a.O.

Parallel zu den Eltern-Ich-Aufzeichnungen von äußeren Ereignissen läuft in den ersten Lebensjahren eine *Aufzeichnung von inneren Ereignissen* ab. Diese Sammlung von inneren Ereignissen wird als Kindheits-Ich bezeichnet. Sie umfasst die Reaktionen des kleinen Kindes auf das von außen Wahrgenommene. Da der kleine Mensch während seiner folgenreichsten Früherlebnisse noch über keinerlei sprachliche Mittel verfügt, bestehen die meisten seiner Reaktionen aus *Gefühlen*. Gerät man in seinem späteren Leben in eine ausweglose Situation, dann sind es nach Auffassung der TA die Gefühle, die im Kindheits-Ich gespeichert sind, welche wieder erlebt werden.

So viel zum Strukturmodell der TA. Auf das Funktionsmodell dieser Theorie an dieser Stelle einzugehen ist nicht erforderlich. Festgehalten werden sollte: Die TA steht in der Tradition der Psychoanalyse und geht von drei Ich-Zuständen aus, die allesamt in der Kindheit angelegt werden, wobei innerhalb *dieses innerpersönlichen Systems* Auseinandersetzungen abspielen, bei denen dem Erwachsenen-Ich als „Vermittler“ systemisch eine besondere Funktion zukommt. Zur Diagnose der strukturellen Ich-Zustände regt man den Klienten an, seine inneren Erlebnisprozesse zu beschreiben (Phänomenologische Diagnose oder man analysiert – falls die Problemlösung das erfordert – die Geschichte einer Person (oder Institution) mit ihren Introjekten<sup>21</sup> und Fixierungen (Historische Diagnose)<sup>22</sup>.

Der Ansatz des TA ist aus meiner Sicht fundamental, insofern als mit ihr die Betrachtung innerpersönlicher Systeme ihren Anfang nahm. Hal Stone und Sidra Stone Winkelmann folgten 1985 mit ihren Ausführungen in „Du bist viele“ (Originaltitel: *Embracing Ourselves*) und Richard Schwartz bezog das Konzept der systemischen Familientherapie 1997 auf die innerpsychische Welt des Einzelnen<sup>23</sup>. Bekannt hierzulande ist vor allem das Modell des „inneren Teams“ von Friedemann Schulz von Thun, auf das ich mich im Folgenden stützen werde. Zu Schulz von

---

<sup>21</sup> Introjektion meint im Sinne der Psychoanalyse die Verinnerlichung unliebsamer, bzw. traumatisierender Inhalte.

<sup>22</sup> Heinrich Hagehülsmann (Hrsg.): *Die Kunst transaktionsanalytischer Beratung*, Paderborn 2007. Auf die Unterscheidung von „phänomenologischer“ und „historischer“ Diagnose gehe ich später noch ein.

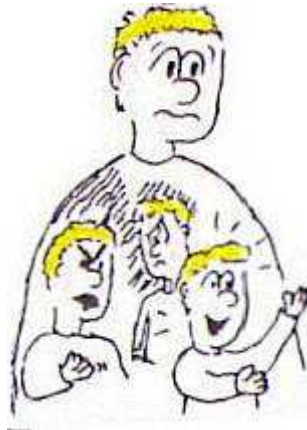
<sup>23</sup> Richard Schwartz, *Internal Family Systems Therapy* (dt. *Systemische Therapie mit der inneren Familie*).

Thuns Ansatz schreibt Leonard Schlegel in seinem sehr informativen Grundsatzbeitrag „Was ist Transaktionsanalyse?“, „Seine Ausführungen können cum grano salis ohne große Schwierigkeit auf das Modell von Berne übertragen werden (und umgekehrt) und selbst die besondere Stellung des Erwachsenen-Ichs, wie Berne sie sieht, findet bei Schulz von Thun eine genaue Entsprechung, nämlich als ein «Moderator» (Berne: ‚Vermittler‘) oder gegebenenfalls als ‚Oberhaupt‘ (Berne: ‚Vorherrschaft des Erwachsenen-Ichs‘). Ebenfalls werden die Auswirkungen nach außen, vor allem im zwischenmenschlichen Verkehr, von Schulz von Thun verständlicher und einleuchtender als bei Berne aus seinem Modell vom inneren Team abgeleitet. Berne deutet eine solche Ableitung nur an, indem er einen rein innerlich sich auswirkenden ‚elterlichen‘ Einfluss von einem nach außen wirksamen ‚elterlichen‘ Ich-Zustand unterscheidet.<sup>24</sup>“

Es gibt noch einen anderen, sehr entscheidenden Unterschied zur TA und Eric Berne: Während die Entstehung konstitutiver Ich-Anteile in der TA ausnahmslos in den frühen Kindertagen verortet sind, öffnet sich das Modell des inneren Teams auch der Entwicklung von Ich-Anteilen, die durch gravierende Situationen, beziehungsweise Life-Events, herausgefordert werden. Hier ein kurzer Blick auf Schulz von Thuns Ansatz: „Mit dem Modell des Inneren Teams betrachten wir die ‚Innenseite‘ der Kommunikation genauer. Denn ein Miteinander und Gegeneinander finden wir nicht nur zwischen den Menschen, sondern auch innerhalb des Menschen. Meistens haben wir mehrere Seelen in unserer Brust. Wenn wir in uns hineinhorchen, finden wir Lautgebungen dieser Seelen vor: In Form von inneren Stimmen, die sich zu einem bestimmten Vorfall oder Thema zu Wort melden, die sich miteinander selten einig sind und die alles daran setzen, auf unsere Kommunikation und unser Handeln Einfluss zu nehmen.“

---

<sup>24</sup> Leonard Schlegel: Was ist Transaktionsanalyse?, Download: [www.dgta.de/pdf/was\\_ist\\_transaktionsanalyse.pdf](http://www.dgta.de/pdf/was_ist_transaktionsanalyse.pdf)



**Abbildung 1: Grafik aus Friedemann Schulz von Thun<sup>25</sup>**

Obwohl ein zerstrittener Haufen in mir überaus lästig und quälend sein und bis zur Verhaltenslähmung führen kann, handelt es sich dennoch nicht um eine seelische Störung, sondern um eine ganz normale menschliche und letztlich auch wünschenswerte ‚innere Pluralität‘. Wenn es nämlich gelingt, aus dem zerstrittenen Haufen ein Inneres Team zu machen, dann können innere Synergieeffekte dazu führen, dass ich der Welt mit vereinten Kräften begegne und dass mein Verhalten angemessener ausfällt, als wenn nur eine Stimme ihre Weisheit beitragen und allein das Sagen gehabt hätte. Somit bekommen wir es in der Kommunikation nicht nur mit dem Team zu tun, dem wir angehören oder das wir zu leiten haben, sondern auch mit unserem ‚Inneren Team‘. Für die Gesprächssituation bedeutet das, dass ich, wenn ich nach außen hin klar, authentisch und situationsgemäß reagieren will, innerlich ‚alle beisammen haben‘ und eine Einigung all jener inneren Stimmen erreicht haben muss, die sich in mir zu Wort melden. Die entsprechende Herausforderung besteht darin, die Inneren Mitarbeiter zu einem gegebenen Problem zu identifizieren, zu benennen und sodann zu einem Reflecting Team (oder wie wir sagen, zu einer "Inneren Ratsversammlung") zusammen zu führen.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Download: <http://www.schulz-von-thun.de/mod-innteam.html>.

<sup>26</sup> Friedemann Schulz von Thun, Download: <http://www.schulz-von-thun.de/mod-innteam.html>.

Der Ursprung unserer „inneren Stimmen“, unserer Ich-Anteile, die unser jeweils aktuelles Selbst, unsere Persönlichkeiten, ausmachen, „kann sehr unterschiedlich sein und nur in Zusammenhang mit der individuellen Lebensgeschichte ermittelt werden. Vielleicht finden Sie Sätze, die wortwörtlich von Ihrer Mutter hätten kommen können [...] und nicht nur sie, sondern jeder Beziehungspartner, der in unserem Leben eine Rolle spielt oder einmal gespielt hat, hinterlässt in uns einen Widerhall.“<sup>27</sup> „Doch bei Schulz von Thun geht es nicht nur um die „Stimmen von früher“, die uns immer noch auf die eine oder andere Art soufflieren und den „Vermittler“ in uns, das Ich-Oberhaupt, manipulieren. Auch um die Mitspieler in unserem „inneren Team“, die sich „... quasi situationslogisch“ plötzlich aus unserem unmittelbaren Lebenskontext heraus zu Wort melden, geht es bei Schulz von Thun. Und das ist die erste wesentliche Erweiterung gegenüber dem Strukturmodell von Eric Berne. Ein zweiter großer Unterschied, der auf die Flexibilität des Inneren-Team-Modells und seine Praktikabilität im Bereich von NLP-Interventionen hinweist, ist seine systemische Anwendbarkeit. Unsere „Team-Mitglieder“ sind jeweils im „Innen- und im Außendienst“ wirksam. Schulz von Thun: „Im Innendienst sind sie [...] Hervorbringer von Stimmungen, Gefühlen, Motiven und Gedanken; im Außendienst sind sie Akteure auf dem Spielfeld des Lebens [...]“, hier sorgen sie für Töne und Untertöne. Es gibt „Stammspieler“ und „Gegenspieler“. Wird situativ bedingt, im „Außendienst“ – analog zu Erkenntnissen aus der Gruppendynamik – eine neue Rolle gebraucht, wird sie (gleichsam intuitiv) besetzt. Dann taucht ein neuer Stammspieler auf und erobert die „Bühne“<sup>28</sup>. Dasselbe gilt im „Innendienst“: Stammspieler im Innendienst können sich als Bodyguards gebärden, sich dick und breit machen, das nichts mehr an ihnen vorbei kommt und so einen Beitrag zur Verdrängungsarbeit leisten. Oder sie treten auf als Beschützer der verletzten Kinder in uns, als raue Schale eines weichen Kerns, und lassen nichts und niemanden mehr vorbei. Diese „Beschützer“ können abstoßend, arrogant, cool, unnahbar, oberflächlich oder gepanzert wirken, trotzdem bleiben sie oft lebenslang im Einsatz, „weil ihre Binnenwirkung (Schutz) wichtiger ist als ihre anstößige Außenwirkung“<sup>29</sup>.

---

<sup>27</sup> Friedemann Schulz von Thun, Miteinander Reden 3, Reinbek 1998, S. 43f.

<sup>28</sup> Schulz von Thun, a.a.O., S. 186f.

<sup>29</sup> Schulz von Thun, a.a.O., S. 188f.



## Resümee: Transaktionsanalyse und Team-Modell

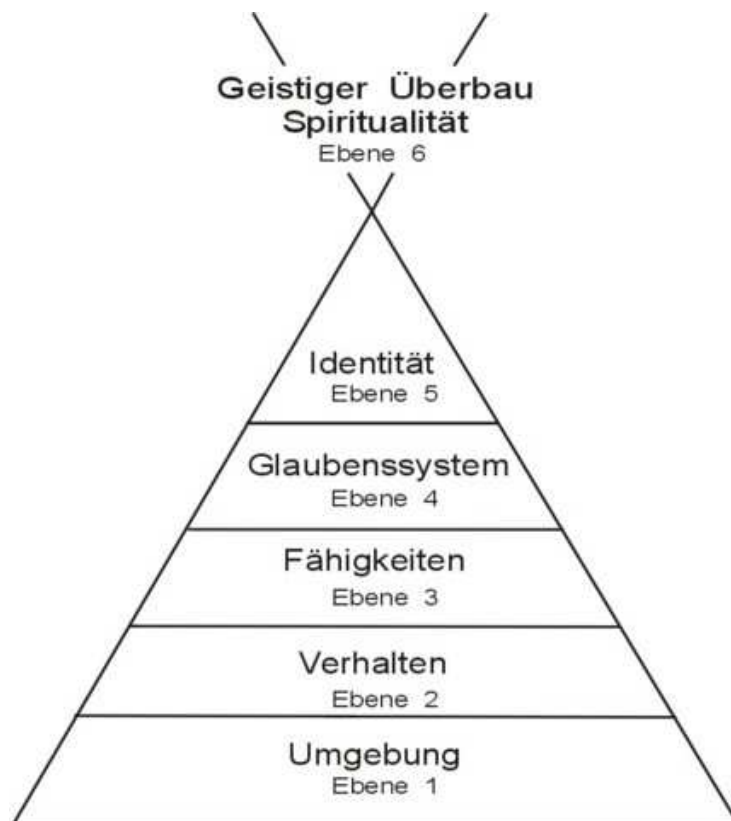
Eine „Übertragung“ des Team-Modells auf das Modell der Transaktionsanalyse, wie sie Leonard Schlegel ohne weiteres für möglich hält, wird dem Team-Modell aus verschiedenen Gründen nicht gerecht. Zwar zeigt sich das Team-Modell offen gegenüber den Ich-Zuständen der Transaktionsanalyse und vermag sie problemlos zu integrieren. Wo die Transaktionsanalyse jedoch allein in drei Ich-Zuständen oszilliert und darüber zu einem gleichsam „normativen“ Ansatz gelangt, gibt sich das Team-Modell „deskriptiv“. Inter-Rollenkonflikte, die beispielsweise in Business-Kontexten zum Tragen kommen können, könnte die Transaktionsanalyse schnell an ihre Grenzen führen. Schulz von Thun gibt zu Inter-Rollenkonflikten ein schönes Beispiel: Dr. Vielwichtig ist Vorstand der Greif AG und zugleich Aufsichtsrat der Multiplex AG. Es geht um einen Kredit an die Multiplex AG. Der Banker in Dr. Vielwichtig ist interessiert an einem attraktiven Geschäft, der Aufsichtsrat indes voller Bedenken. Transaktionsanalytisch gesehen, handelt sich um zwei Erwachsenen-Ich-Stimmen, die in einem inneren Dialog stehen. Die Kommunikation wäre somit (zumindest formal) kongruent. Aber wie geht es dann weiter? Wie wäre die innere Verhandlung zu führen?

Hinzu kommt, dass das Team-Modell auch Persönlichkeitsanteile, innere Stimmen zu benennen weiß, die uns nicht notwendig schon mit in die Wiege gelegt wurden. Life-Events können uns dazu zwingen, über uns selbst hinaus zu wachsen. Wir stellen plötzlich fest, dass wir nicht nur die „alten Stimmen“ in uns hören, sondern auch ganz neue. Ohne, dass wir ihr Kommen bemerkt hätten sind – in der Sprache des Team-Modells – zu unserer eigenen Überraschung „neue Spieler“ auf der inneren und äußeren Bühne und wir haben die Chance, ihnen zuzuhören und uns von ihnen inspirieren zu lassen. Nach einiger Zeit stellen wir möglicherweise verduzt fest: Wir haben begonnen ausgetretene Pfade zu verlassen und sind unserer Identität wieder ein Stückchen näher gekommen. Das Modell vom „Inneren Team“ ist ein Sprachspiel-Angebot, mit dessen Hilfe wir Prozesse des persönlichen Wachstums flexibel und auf den Klienten zugeschnitten beschreiben können. Zudem, und das ist

vielleicht der ganz wesentliche Vorzug gegenüber der Transaktionsanalyse, lässt das Sprachspiel des inneren Teams unaufdringlich in die NLP-Arbeit auf den „höheren Ebenen“ nach Robert Dilts sowie bei Interventionen auf Timelines und parallelen Timelines einsetzen.

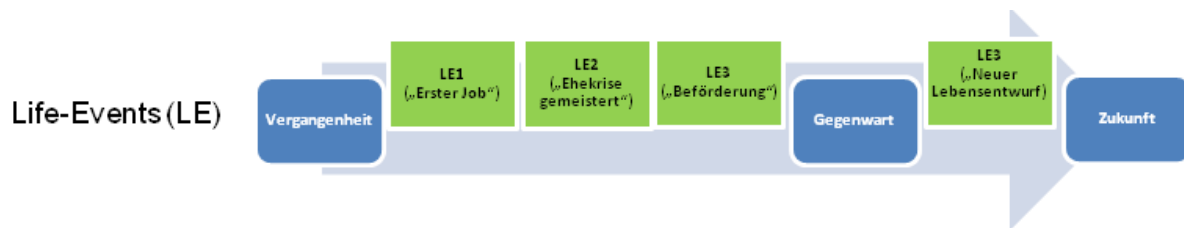
## **Ich-Konstruktionen auf parallelen Timelines**

Vorannahmen: Jeder Ich-Zustand, Glaubenssatz oder Wert hat mindestens drei zeitliche Kopplungspunkte in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Jeder dieser zeitlichen Kopplungspunkte lässt sich wiederum mit jeder einzelnen logischen Ebene von Dilts koppeln.



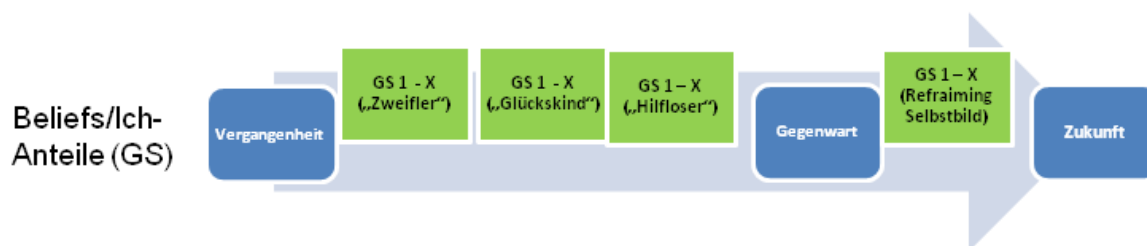
Logische Ebenen nach Robert Dilts. Grafik entnommen: [www.ras-training.de](http://www.ras-training.de).

Timeline A: Life-Events. Isoliert betrachtet eignet sich die Life-Event-Timeline beispielsweise für die Ressourcenarbeit. Wenn ein Klient etwa mit dem „Thema Angst vor Arbeitsplatzverlust“ ins Coaching kommt, könnte der Coach eine Zielkarte in die vom Klienten gewählte Zukunft legen, auf der steht: „Sicherheit bei ... oder in ...“ steht (das wäre im Sinne einer möglichst genauen Zielklärung zu erarbeiten). Eine mögliche Frage wäre dann (auf der Zielkarte): „Kann es sein, dass sich da ein *Zweifler* in Ihnen zu Wort meldet, der nicht glauben mag, dass es ihm gelingt, eine gute Arbeit zu finden? Irgendwann sind sie ja an ihren ersten Job gekommen (Coach legt Karte „Mein erster Job“ in der Vergangenheit aus). Wie war das denn genau damals, wie ist Ihnen das denn gelungen (VAKOG). Klient beschreibt.



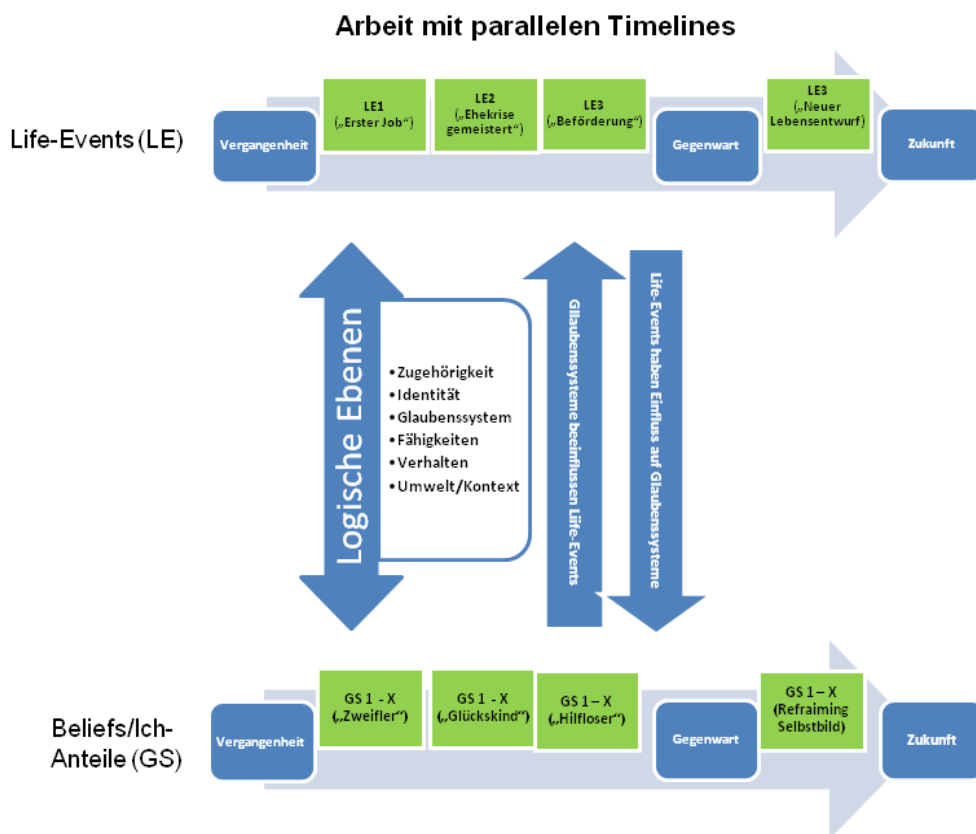
Coach drückt Anerkennung aus und fragt: „Wenn ich das so höre, kann ich mir vorstellen, dass Ihnen auch noch einige andere ganz wichtige Vorhaben gelungen sind, die ihr Leben beeinflusst haben. Wenn Sie einmal zurück denken – was könnten das denn für gelungene Vorhaben gewesen sein?“ Coach bringt seinen Respekt zum Ausdruck und legt Karten mit diesen Vorhaben auf der Timeline aus. Coachee schränkt mit gesenkter Stimme ein: „Ja, ja, aber ich hatte auch immer Glück, Leute, die mir geholfen haben ...“ Coach: „Heißt das denn dann nicht, dass Sie eigentlich ein *Glückskind* sind? Offenbar gab es in Ihrem Leben bis jetzt doch einige Menschen, die viel von Ihnen halten, so viel von Ihnen halten, dass sie Ihnen geholfen haben?“ Coachee (leicht wehleidig): „Die haben einfach gemerkt, dass ich das allein nicht schaffe ... Und ich selbst glaube das eigentlich auch nicht. (Coachee wechselt in einen selbstironischen Tonfall). Das können Sie schon daran sehen, dass ich mir für alles einen Berater suche, selbst für die Maniküre meiner Hände und Fingernägel.“ Coach: „Kann es sein, dass da gerade zwei Stimmen in Ihnen sprechen, eine, die sich gerade etwas hilflos fühlt, und eine andere, die den – gerade – Hilflosen etwas belächelt?“

An dieser Stelle kann der Coach seine Beobachtungen über die Team-Spieler, beziehungsweise Ich-Anteile des Klienten sowie die dazugehörigen Beliefs (Glaubenssätze) beschreiben: „Möglicherweise gibt es im Moment drei Positionen, die ein wenig im Widerspruch zueinander stehen, einen *Zweifler*, ein *Glückskind* und einen *Hilflosen*. Der Zweifler glaubt vielleicht: ‚Ich kann gar nichts wirklich richtig machen.‘ Das Glückskind scheint zu sagen: ‚Ich profitiere vor allem von der Hilfe anderer‘, und der Hilflose glaubt wohlmöglich: ‚Ich schaffe das nicht allein.‘ Ob diese Intervention ein Treffer ist, zeigt entweder die direkte Resonanz des Klienten oder die Beobachtung seiner Physiologie, die bereits vorher kalibriert wurde. Der Coach schlägt nun vor, die Geschichte dieser Ich-Anteile oder Glaubenssätze auf einer Timeline einmal nachzuvollziehen.



Beispiel Zweifler (Ich mache vielleicht nichts wirklich richtig): Coach und Coachee stehen jetzt auf dem Gegenwartsanker der Belief-Timeline. Mittels VAKOG und Trance führt der Coach den Klienten ins Erleben des Zweiflers. Mögliche Fragen des Coaches: „Erinnern Sie sich, wann sie dieses Gefühl zuletzt intensiv erlebt haben? (Coach führt Klienten jetzt Richtung Vergangenheit) Wo war das (Umwelt/Kontext)? Welche Fähigkeiten, über die Sie heute verfügen haben Ihnen damals vielleicht gefehlt? Über welche Fähigkeiten haben Sie damals möglicherweise bereits schon verfügt? An welche Personen denken Sie, wenn Sie sich an dieses Gefühl des Zweifels von damals erinnern? Was genau, war das für eine Situation? Was ist passiert?“ Coach fragt weiter: „Wenn Sie nun noch weiter zurückdenken, gab es vielleicht noch davor ein Ereignis, das Sie ähnlich erlebt haben?“ Dieser Prozess wird fortgesetzt, bis der Klient über das signifikant erste Ereignis (SEE) berichtet. Jede Station wird genau über die logischen Ebenen kontextualisiert, der Klient zur Refle-

xion seines Verhaltens und Erlebens angeregt und ermutigt Handlungsalternativen aus heutiger Sicht zu prüfen. Oft ist ja gar nicht klar, wo die Stimme eines Zweiflers überhaupt herkommt und ob es überhaupt eine eigene Stimme in uns ist. Die „Belief-Timeline“ zeigt dem Klienten den Ursprung seines Zweifels und öffnet mit Blick auf die Zukunft zahlreiche Möglichkeiten für Verhandlungsreframings und die Veränderung des Selbstbildes. Die Prozesse auf jeder einzelnen Station der Belief-Timeline lassen sich zudem parallel mit der Life-Event-Timeline spiegeln, etwa dann wenn der Klient einfach nicht vermag Handlungsalternativen, beziehungsweise vorhandene Ressourcen zu entdecken und der Logik des Irrtums verfällt.



„Irgendetwas ist ja offensichtlich bei all den Zweifeln in ihrem Leben passiert, was mit ihren Zweifeln überhaupt nichts zu tun hat. Wie haben Sie es denn bei all ihren Zweifeln geschafft, an ihren ersten Job zu kommen, ihre Ehe-Krise zu meistern und für Ihre beruflichen Erfolge auch noch befördert zu werden?“ Das Vorgehen des Coa-

ches auf der Belief-Timeline zeigt Ähnlichkeiten zum Change-History-Modell. Gegenüber dem Change History-Ansatz schlage ich vor, Handlungsalternativen aus heutiger Sicht nicht einmalig in Bezug auf das signifikant erste Ereignis zu entwickeln, sondern fortlaufend im Prozess selbst. Durch diese Art der Wiederholung werden kognitive Routinen durchbrochen und neues Denken sukzessive eingeübt. So zumindest meine Theorie. Der „Limiting Belief“ ist mit Blick auf seine Entstehung vermutlich neuronal implementiert, eine Erinnerung im prozeduralen Gedächtnis, die dem Bewusstsein nicht (direkt) zugänglich ist. Insofern ist ohnehin fraglich, ob das, was Klienten über ihr SEE berichten, tatsächlich auch das SEE ist. Aus konstruktivistischer Weltsicht heraus spielt es jedoch auch keine Rolle, sofern der Klient „sein SEE“ für sein SEE hält. Es wäre interessant, während eines solchen Prozesses mittels Kernspintomographen zu überprüfen, ob zumindest subcortikale Hirnregionen, die das prozedurale Gedächtnis organisieren, überhaupt aktiv werden, beziehungsweise stimuliert werden können. Die wissenschaftliche Überprüfung von NLP-Interventionen wäre ein lohnendes Feld.

## Verwendete Quellen

Bayerischer Rundfunk (Hrsg.): Wolf Singer im Gespräch mit Silke Yeomans (Sendung vom 25.09.2002). In: [www.br-online.de/download/pdf/alpha/s/singer\\_wolf.pdf](http://www.br-online.de/download/pdf/alpha/s/singer_wolf.pdf).

Hagehülsmann, Heinrich (Hrsg.): Die Kunst transaktionsanalytischer Beratung. Paderborn 2007.

Kircher, Tilo / Gauggel, Siegfried: Neuropsychologie der Schizophrenie, Symptome, Kognition, Gehirn. Springer 2007.

Lubbadeh, Jens/ddp: Epigenetik. Mütter können Erfahrungen vererben. In: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,605447,00.html>.

Nyfelner, Cornelia und Hohloch, Kathryn: Postpartale Major Depression und Life-Events. Herrliberg und Zürich 2006. In: [http://www.zhaw.ch/fileadmin/user\\_upload/psychologie/Downloads/Bibliothek/Arbeiten/2S/2s0907.pdf](http://www.zhaw.ch/fileadmin/user_upload/psychologie/Downloads/Bibliothek/Arbeiten/2S/2s0907.pdf).

Ruegg, Johann Caspar: Gehirn, Psyche und Körper: Neurobiologie von Psychosomatik und Psychotherapie. Schattauer Verlag 2010.

Schlegel, Leonard: Was ist Transaktionsanalyse? In: [www.dgta.de/pdf/was\\_ist\\_transaktionsanalyse.pdf](http://www.dgta.de/pdf/was_ist_transaktionsanalyse.pdf).

Schnabel, Ulrich: „Ein soziales Organ“. Der Hirnforscher Wolf Singer über die größten Irrtümer und die Zukunftsvisionen seiner Forschergemeinde. In: <http://www.zeit.de/2008/15/OdE24-Gehirn-Interview>.

Schnabel, Ulrich: Denker des Denkens. Der einflussreichste deutsche Hirnforscher sieht seine Disziplin in der Sackgasse. Nun will er die Wissenschaft vom Geist neu erfinden. In: <http://www.zeit.de/2005/11/P-Singer>.

Schnabel, Ulrich: Der unbewusste Wille. Deutsche Hirnforscher geben der Debatte um den freien Willen neue Nahrung. Schon zehn Sekunden vor einer bewussten Entscheidung wird das Gehirn aktiv. Was folgt daraus? In: <http://www.zeit.de/2008/17/Freier-Wille>.

Schulz von Thun, Friedemann. Miteinander Reden 3, Reinbek 1998.

Stangl, Werner: Transaktionsanalyse. Aus: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/KOMMUNIKATION/Transaktionsanalyse.shtml>.

Teepe, Harald: Legitimation der Frühförderung des Zweitsprachenerwerbs. Aachen 2005.

Traufetter, Gerald: Die Anatomie des Irrtums. Aus: <http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-52985331.html>.

Watters, Ethan: Epigenetik – der Übercode. Aus <http://www.geo.de/GEO/mensch/medizin/53101.html>.

Wettig, Jürgen: Eltern-Kind-Bindung: Kindheit bestimmt das Leben. In: Deutsches Ärzteblatt 36 (2006).