

TIFF for TAFF

Bedeutung des Themas

Mit TIFF for TAFF verbinde ich die Idee, das Modell „Functional Fluency“ bzw. das daraus entwickelte psychometrische Instrument TIFF (Temple Index of Functional Fluency) für die künftige Transaktionsanalyse in Forschung und praktischer Anwendung noch besser zugänglich zu machen und es mit anderen Modellen zu verknüpfen.

Die Modelle FF und TIFF wurden sowohl in den konzeptuellen und Forschungsgrundlagen (Temple 2002, 2007, Kreyenberg 2013) als auch in der Anwendung (Kreyenberg 2007 zu Coaching, 2012 zu Führungsentwicklung, und kommend 2014 zu Team- und Organisationsentwicklung) beschrieben.

„Functional Fluency“ wird im Deutschen mit „Interpersonale Wirksamkeit“ übersetzt und bedeutet Wirksamkeit des zwischenmenschlichen Funktionierens in Begriffen von Flexibilität und Balance der Verhaltensmodi, die eine Person benutzt“ (Temple 2002, S. 251).

Das Modell erleichtert es, positive Beziehungen aufzubauen, indem es selbstreflexive Prozesse in Gang setzt, die Selbsterkenntnis, emotionale Kompetenz und ein gesundes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl fördern.

Hier möchte ich es in seinem Nutzen für einen zur Zeit sehr relevanten Zweig des Gesundheitsmanagements und der Burnout-Prophylaxe anskizzieren: das Energiemanagement.

Ausführungen

Mit der Energie zu haushalten findet sich in vielen Modellen wieder, z.B. in Virginia Satirs (2011) Entwicklung des Selbstwertgefühls oder in Modellen der Achtsamkeit (Weiss, 2012).

Ich mag das Bild von Virginia Satir (2012) des „Pot of self esteem“ mit seinen „fillers“ und „drainers“, was ich im Deutschen verwende als „Topf des Selbstwertgefühls“ mit seinen Kraftquellen und Krafträubern. So kann man sich vorstellen, dass der eigene Energiehaushalt, die eigene Kraft, die ja sehr eng mit dem Selbstwertgefühl verknüpft ist, wie ein Topf ist, der mit positiven Kraftquellen gefüllt werden kann und aus dem Energie abfließen kann:

- Was füllt Ihren „Energietopf“ (Kraftquellen)?
- Was leert Ihren „Energietopf“ – was entzieht Energie (Krafträuber)?

Verbunden mit Functional Fluency können Sie sich folgende Fragen stellen:

In Bezug auf meine Kraftquellen (wirksame, effektive Verhaltensmodi):

Strukturgebender Modus:

- Wie gut bin ich organisiert und strukturiert?
- Was und wer inspiriert mich?
- Wie stark glaube ich an mich und meine Erfolge?

Nährender Modus:

- Wie gut Sorge ich für mich und meine Bedürfnisse (z.B. Wertschätzung, Pausen...)
- Wie viel Verständnis erfahre und gebe ich mir selbst?
- Wie sehr akzeptiere ich mich mit meinen Macken und Kanten?

Klärender Modus:

- Wie realistisch bewege ich mich im Hier & Jetzt?
- Wie gut kann ich auf meine Beobachtungsgabe und Intuition vertrauen?
- Wie erschließe ich mir aus einer Vielfalt von Informationen eine Sinn, um Entscheidungen und Handlungen abzuleiten?

Kooperativer Modus:

- Wie viel Energie schöpfe ich aus dem Kontakt mit Menschen?
- Wie selbstsicher verhalte ich mich in sozialen Situationen?
- Wie gut komme ich mit Einzelpersonen und Gruppen zurecht?

Spontaner Modus:

- Wie gut kann ich mich so zeigen wie ich bin, mit meinen Gefühlen, Eigenarten und Schwächen der Welt zumuten?
- Welchen Zugang habe ich zu meiner Motivation, Energie und Ideenvielfalt?
- Wie schwungvoll und vital erlaube ich mir zu sein?

Diese Fragen sind aus Gründen der Übersichtlichkeit auf jeweils drei begrenzt, natürlich können sie für das Selbstmanagement oder Coaching von Energiehaushalten spezifisch erweitert werden.

In Bezug auf meine Krafträuber (unwirksame, ineffektive Verhaltensmodi):

In Bezug auf schwächendes Verhalten ist es besser, sich mehr auf die Ressourcen (die „filler“) zu konzentrieren und aufzubauen. Das hilft dann auch, sich sowohl besser abzugrenzen gegenüber den „drainern“, als auch diese negativen Energien konstruktiv umzuwandeln. Dennoch auch hier einige zentrale Fragen:

Wo geht mir Energie verloren, weil

- ... ich mich zu sehr über die Dinge aufrege?
- ... mich nicht ausreichend schütze und abgrenze?
- ... zu tolerant bin oder zu spät NEIN sage?
- ... ich wichtige Informationen ausgeblendet habe?
- ... ängstlich bin oder mich zurückziehe?
- ... keine selbstsichere Position finde
- ... mir nicht genug Zeit für mich gönne?

Auch hier sind die Functional Fluency Modi hinterlegt, jedoch ist eine Fokussierung auf die ineffektiven Modi für diese Fragestellung der Energiegewinnung nur begrenzt nützlich. Für das Füllen des Energiehaushalts ist es insbesondere hilfreich, Wertschätzung und persönliche Erfolge zu steigern, was dann z.B. in persönlichen Coaching-Programmen erfolgt.

Schlussfolgerungen

Es wäre auszuprobieren, welche Erfahrungen Coaches, Gesundheitsmanager und Betroffene im Selbstmanagement mit diesem Tool machen. Denkbar wäre eine Ausweitung in verschiedene Richtungen, z.B. als Grundlage für ein Lerntagebuch oder für einen Coachingprozess. Ich möchte den/die LeserIN einladen, es zu nutzen, weiter zu entwickeln und über Erfahrungen zu berichten.



Über die Autorin: Jutta Kreyenberg, Diplom-Psychologin, Lehrtrainerin und Lehrsupervisorin für systemische Transaktionsanalyse für den Bereich Organisation, Erfahrung als Teamentwicklerin und Führungskraft in einem Großunternehmen, seit 1995 selbständig, seit 1996 Lehrtrainerin bei Professio, 1999 Gründung "Institut für Coaching & Supervision" Kernkompetenzen: Coaching, Führung, Konfliktmanagement, Ausbildung von Coaches, Beratern und Trainern.

Literaturliste:

- Kreyenberg, Jutta, 2007, Einsatz des Modells Functional Fluency im Coaching", unveröffentlichtes Manuskript eines Workshops auf dem 28. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Stuttgart
- Kreyenberg, Jutta, 2012, Effektive Leadership durch Functional Fluency, Kongressmanuskript vom 33. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Dortmund
- Kreyenberg, Jutta, 2012, Effektive Leadership durch Functional Fluency, Kongressmanuskript vom 33. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Dortmund
- Kreyenberg, Jutta, 2013, Ich-Zustände – vertraut und doch fremd, Ich-Zustände und Functional Fluency), Kongressmanuskript vom 34. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Freiburg
- Kreyenberg, Jutta, 2014, Einsatz von Functional Fluency in der Organisationsentwicklung, Kongressmanuskript vom 35. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse in Dresden
- Satir, Virginia, 2011, Making Contact, Virginia Satir Global Network
- Temple, Susannah, 2002, Functional Fluency, Zeitschrift für Transaktionsanalyse 4/2002, S. 251 - 269
- Temple, Susannah, 2007, Das Functional-Fluency-Modell in der Pädagogik, Zeitschrift für Transaktionsanalyse 1/2007, S. 76 – 88
- Weiss, Halko (Hrsg.) et al, 2012, Das Achtsamkeitsbuch, Klett Kotta