



Heinrich Keßler

## Rabattmarken und Racket-System erkennen.

Das Dokument ist eine Dokumentation der Aufschriebe des Autors im Rahmen seiner Ausbildung in Transaktionsanalyse (TA).

Der jetzigen Fassung vom 29.08.2017 liegt das Original aus dem Jahre 1982 zu Grunde.

Autor:

Heinrich Keßler  
Hornisgrindestraße 1  
D-77767 Appenweier

Internet: <https://www.2000ff.de>



## Rabattmarken und Racket-System erkennen:

### Aufgabe:

a) Welche Rabattmarken sammle ich?

- Wie mache ich das?
- welche Erlaubnis gebe ich mir, wenn ich genügend von den Rabattmarken gesammelt habe?

Das Lieblingsracket wird durch Rabattmarken vorangetrieben.

b.) Wie sieht mein Rackets-System aus:

- 1) Es besteht aus folgenden Glaubenssätzen:
- 2) Es besteht aus folgenden Gefühlen:
- 3) Es besteht aus folgenden Handlungen:
- 4) Es besteht aus folgenden sozialen Wirkungen:
- 5) Es besteht aus folgenden Verstärkern:

c) Was erreiche ich damit?

Was vermeide ich dadurch?

Was will ich eigentlich wirklich?

Wie kann ich, das auch anders erreichen?

SV 1 B 14



## Interventionen bei Rackets und Spielen:

Wie kommt man raus aus dem System?

Als Therapeut:

- a) wenn der Patient bremst, bremse ich noch mehr
- b) durch Arbeit auf allen 3 Ebenen:
  - a. beim Denken und Fühlen (Glaubenssätze und Ersatzgefühle, Entrübungsarbeit, z.B. Multiple-Share-Technik, andere Leute fragen, wie sie das sehen, usw.
  - b. beim Handeln (neues gesundes Handeln, trotzdem tun, trotz den Trübungen.
  - c. bei den sozialen Wirkungen und angeblichen „Beweisen“ Überprüfen, ob die sozialen Wirkungen / das Verhalten der anderen wirklich „Beweise“ sind, und nicht ganz andere Ursachen haben.

SV 1 B 12