

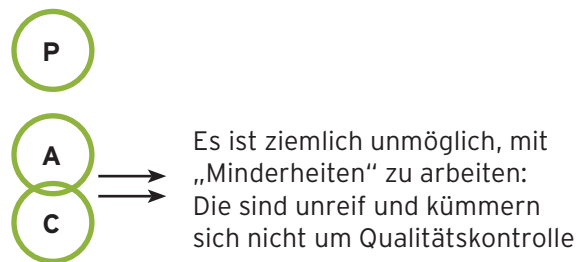
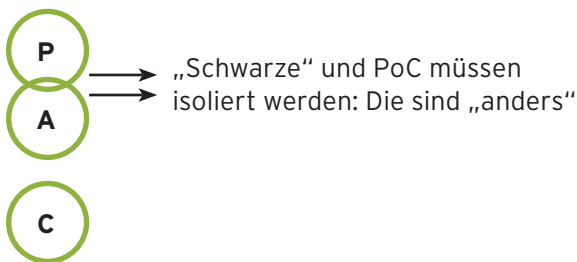
## Handout 7

**P Parent ego-state** (Das Eltern-Ich) Mein Verhalten, meine Denkweise und Gefühlsmuster sind „Kopien“ meiner Elternteile oder die einer andere wichtige Bezugsperson.

**A Adult ego-state** (Das Erwachsenen-Ich) Mein Verhalten, meine Denkweise und Gefühlsmuster sind Reaktionen auf momentane Geschehnisse um mich herum, wobei ich für mich verfügbare Ressourcen als Erwachsener einsetze.

**C Child ego-state** (Das Kind-Ich) Hier kehre ich zu meinem Verhalten, meiner Denkweise und meinem Gefühlsmuster aus der Kindheit zurück.

### Eric Bernes drei „Ich-Zustände“



### Eltern-Erwachsenen-Trübung

### Kind-Erwachsenen-Trübung

#### Eltern-Erwachsenen-Trübung (Parent-Adult-Voreingenommenheit)- Klassische Exklusion/Rassismus

Voreingenommenheit ist angelernt und findet statt, wenn ein Individuum falsche Informationen als Fakten präsentiert, basierend auf Werten und/oder Haltungen, die sie im Eltern-Ich akquiriert hat, ohne Fortführung im Erwachsenen-Ich. Die Voreingenommenheit wird durch Rechtfertigungen aufrechterhalten, kann aber durch präzise Informationen herausgefordert werden.

#### Kind-Erwachsenen-Trübung (Child-Adult-Wahnvorstellung) – Moderne Exklusion

Täuschungen/Wahnvorstellungen oder ungerechtfertigte (unwarranted) emotionale Reaktion werden als Fakten präsentiert. Die Denkweise des erwachsenen Egos vermischt sich mit Ansichten aus der Kindheit. Es sind Fantasien, gestützt durch Gefühle, die als Fakten fungieren. Sie werden von Rationalisierungsprozessen aufrechterhalten, die sich auf scheinbare Fakten stützen, welche aber selbst gefühlsbasiert sind und dennoch für wahr gehalten werden. Zum Beispiel: Als Kind fürchtete ich mich vor schwarzen Männern und nun halte ich alle schwarzen Männer für gefährlich. Ich zitiere alle Gewaltereignissen schwarzer Männer und ignoriere gewalttätige weiße Männer und die Tatsache, dass die überwiegende Mehrheit schwarzer Männer friedlich ist. Solche (rassistischen) Wahnvorstellungen oder emotionalen Desinformation können durch gleichberechtigte, langanhaltende Beziehungen mit POC hinterfragt werden.