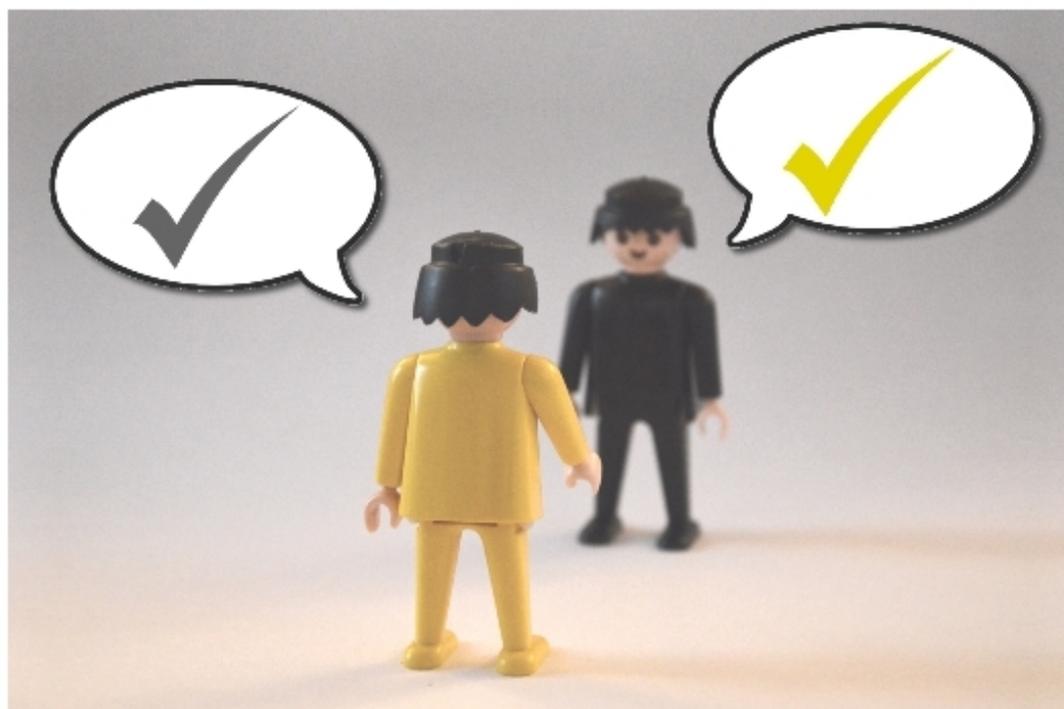


Jürg Bolliger

Grundlagen der Transaktionsanalyse

kurz und bündig



Jürg Bolliger

Grundlagen der Transaktionsanalyse

kurz und bündig

© 2013 Jürg Bolliger

2. Auflage, 2015

Printversion:

ISBN: 978-3-7322-8046-9, BOD

Inhalt

Vorwort	3
Die Transaktionsanalyse (TA)	4
Ich-Zustände.....	7
Transaktionen	12
Grundeinstellungen.....	17
Skript	19
Gefühle und Maschen	23
Spiele	25
Strokes.....	28
Strukturierung der Zeit.....	30
Passivität	31
Ziel der Entwicklung	33
Bücher	35
Stichwortverzeichnis	36

Vorwort

Dieses Heft bietet einen Überblick über die Transaktionsanalyse (TA) und ist in erster Linie für Teilnehmende von Grundlagenseminaren gedacht. Es kann ausserdem von Menschen, die sich für die Transaktionsanalyse interessieren, verwendet werden, um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen.

Es war mir beim Schreiben wichtig, mich möglichst kurz zu halten. Für alle, die sich ausführlicher mit der Transaktionsanalyse auseinandersetzen wollen, gibt es genügend umfassende Literatur¹ und entsprechende Seminare.

Ich wünsche viele anregende Aha-Erlebnisse und freue mich auf Rückmeldungen und Fragen.

Jürg Bolliger

Lehrender und supervidierender
Transaktionsanalytiker
unter Supervision PTSTA-E

juerg.bolliger@meet-and-move.ch
www.transaktionsanalytiker.ch

¹ siehe S. 39

Die Transaktionsanalyse (TA)

Was ist TA?

Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie und Methode, die vom amerikanischen Arzt und Psychiater Dr. Eric Berne (1910 – 1970) begründet wurde.

Sie unterstützt Menschen dabei ...

- die Persönlichkeit zu entfalten,
- Potentiale auszuschöpfen,
- effektiver zu kommunizieren
- und dadurch die eigene Kompetenz im privaten und beruflichen Handeln zu erweitern.

Ausserdem kann die Transaktionsanalyse auch zur Analyse, Steuerung und Entwicklung von sozialen Systemen eingesetzt werden.

Die von Berne ursprünglich aus der Praxis der Psychotherapie entwickelte Transaktionsanalyse erweist sich auch als hilfreiche Grundlage für andere Berufsrichtungen. Heute werden vier Anwendungsfelder unterschieden:

- Psychotherapie
- Beratung
- Pädagogik / Erwachsenenbildung
- Organisationen

Menschenbild und Werte

Nach transaktionsanalytischer Auffassung besitzt jeder Mensch die Freiheit der Entscheidung für sein Leben. Das heisst, der Mensch ist aktiver Gestalter seines Lebens und nicht bloss Opfer der Umstände.

Die Transaktionsanalyse sagt, dass alle Menschen „ok“ sind. Damit ist gemeint, dass jeder Mensch ...

- das Recht zu leben hat
- fähig ist, sich zu entwickeln
- ein Recht auf die Entfaltung seines Potentials hat
- fähig ist, Verantwortung für sich zu übernehmen
- einen Kern hat, der liebenswert und wichtig ist - unabhängig vom Verhalten

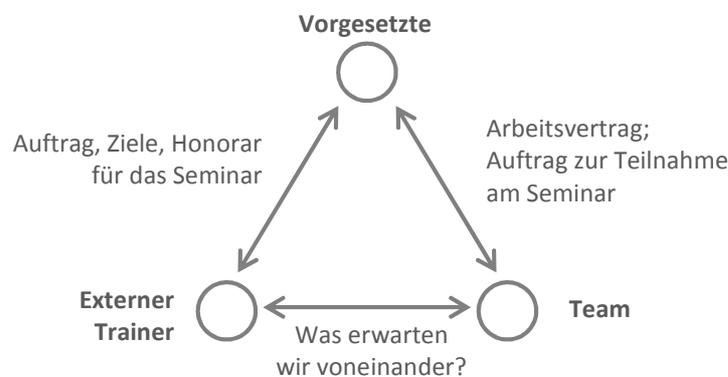
Verträge

Aufgrund des Menschenbilds haben Verträge in der Transaktionsanalyse einen hohen Stellenwert. Fachperson und Klientin bzw. Klient vereinbaren zu Beginn ihrer Zusammenarbeit Ziele und wer welche Beiträge zu deren Erreichen leistet. Dadurch wird die Ebenbürtigkeit ebenso betont wie die Mitverantwortung aller beteiligten Parteien, was zur Vermeidung von Abhängigkeiten beiträgt.

Der Transaktionsanalytiker Claude Steiner hat vier nützliche Voraussetzungen für einen Vertrag beschrieben:

- Beiderseitiges Einverständnis
- Angemessene Vergütung
- Kompetenz
- Gesetzlich zulässiges Ziel

Eine besondere Art von Vertrag ist nach Fanita English der Dreiecksvertrag. An einem Seminar kann z. B. eine ungute Atmosphäre entstehen, wenn die Erwartungen zwischen Seminarleiter und Teilnehmer nicht aufeinander abgestimmt sind, wobei auch noch die Erwartungen des Auftraggebers zu berücksichtigen sind. English empfiehlt, zu Beginn über die Abmachungen und Erwartungen des Veranstalters gegenüber dem Seminarleiter und gegenüber den Teilnehmern zu sprechen und dann ausführlich darauf einzugehen, was die Teilnehmenden und der Seminarleiter gegenseitig voneinander erwarten. Es werden dann die Erwartungen aufeinander abgestimmt.



Beispiel für einen Dreiecksvertrag

Ausbildung

Menschen, die sich vertieft mit der Transaktionsanalyse befassen wollen, um dadurch die berufliche und private Handlungskompetenz zu erweitern, haben die Möglichkeit, sich berufsbegleitend weiterbilden zu lassen.

Die Ausbildung in Transaktionsanalyse ist praxisorientiert. Die Theorie wird erarbeitet, durch Übungen erfahrbar gemacht und mit den individuellen Erfahrungen der Teilneh-

menden verknüpft. Ziel jeder transaktionsanalytischen Arbeit ist eine Erhöhung von Autonomie² und Kompetenz.

Nach dem Grundlagenseminar (TA-101) besteht die Möglichkeit, eine Grundausbildung in Transaktionsanalyse zu absolvieren, die meist drei Jahre dauert. Wer anschliessend die Prüfung zur Transaktionsanalytikerin oder zum Transaktionsanalytiker (CTA) anstrebt, kann sich in einem Fortgeschrittenentraining darauf vorbereiten. Nach dieser Prüfung ist man berechtigt, den Titel „zertifizierte/r Transaktionsanalytiker/in“ zu tragen.

TA-Gesellschaften

Es gibt verschiedene internationale und nationale Verbände, welche die Förderung und Verbreitung der Transaktionsanalyse zum Ziel haben, die Interessen ihrer Mitglieder vertreten und Ausbildungsstandards regeln.

Internationale Dachverbände:

EATA European Association of Transactional Analysis
www.eatanews.org

ITAA International Transactional Analysis Association
www.itaaworld.org

Deutschsprachige Verbände:

DSGTA Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse
www.dsgta.ch

DGTA Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse
www.dgta.de

ÖGTA Österreichische Gesellschaft für Transaktionsanalyse
www.transaktionsanalyse.at

² siehe S. 36

Ich-Zustände

Was sind Ich-Zustände?

Auch ein erwachsener Mensch kann sich wie ein Kind erleben. In anderen Situationen denkt, fühlt und handelt er eher elternhaft. Und bei wieder anderen Gelegenheiten sind sein Verhalten, seine Gedanken und seine Gefühle eine direkte Reaktion auf das Hier und Jetzt.

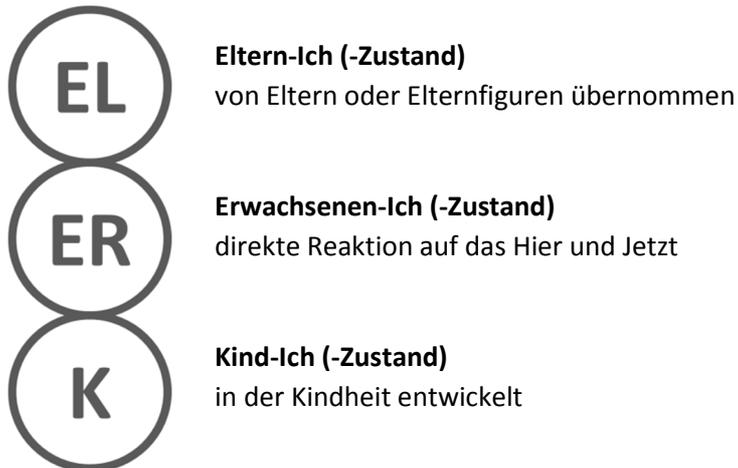
Diese unterschiedliche Äusserung der Persönlichkeit, wird in der Transaktionsanalyse mit den Ich-Zuständen erklärt. Nach Eric Berne sind Ich-Zustände ...

→ *kohärente Gedanken- und Gefühlssysteme, die durch entsprechende Verhaltensmuster zum Ausdruck gebracht werden.*³

Ein Ich-Zustand umfasst somit Denken, Fühlen und Verhalten.

Strukturmodell

Ich-Zustände werden mit drei übereinanderliegenden Kreisen dargestellt:



Beim hier dargestellten Strukturmodell geht es um den Inhalt der Ich-Zustände, also darum, welche Verhaltensweisen, Denkmuster und Gefühle in den Ich-Zuständen abgelegt sind. Diese Inhalte sind von aussen für andere nicht sichtbar.

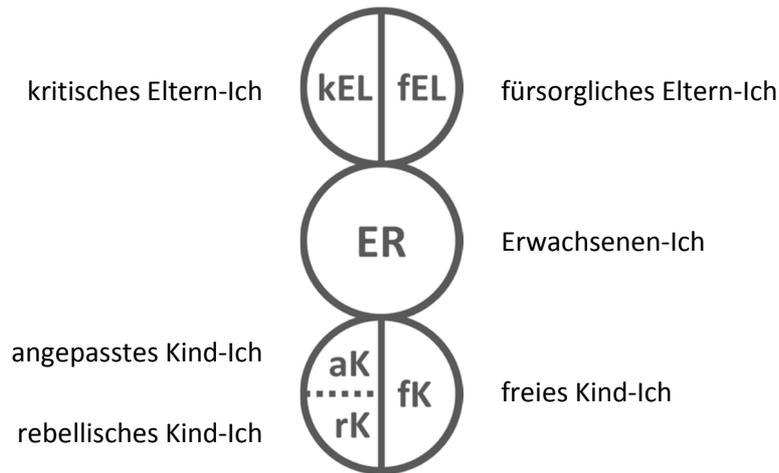
Das strukturelle Modell der Ich-Zustände ist vergleichbar mit Ablagefächern, in welche Dokumente gelegt und bei Bedarf wieder entnommen werden.

³ Berne Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben?

Funktionsmodell

Während es beim Strukturmodell um den Inhalt oder das Was geht, dreht sich das Funktions-Modell um das Wie oder den Prozess. Es beschreibt, wie es sich äussert, wenn ein Ich-Zustand aktiv ist.

Im Funktionsmodell wird der Eltern-Ich-Zustand in das kritische und das fürsorgliche Eltern-Ich unterteilt. Beim Kind-Ich-Zustand unterscheidet man einerseits das freie Kind-Ich und andererseits das angepasste Kind-Ich. Weil sich Letzteres auch in rebellischer Form äussern kann, wird es oft in angepasst und rebellisch unterteilt.



Es gibt keine guten und schlechten Ich-Zustände. Wird ein funktioneller Kind-Ich- oder Eltern-Ich-Zustand unbewusst besetzt, ist in der Regel das Skript⁴ aktiv, was meist im Kontakt zu anderen und sich selbst destruktiv ist. Jeder Ich-Zustand kann aber auch konstruktiv und situationsbezogen eingesetzt werden. Mit dem Erwachsenen-Ich werden in diesen Situationen die anderen Ich-Zustände bewusst aktiviert.

	<i>bewusst, konstruktiv (positiv)</i>	<i>unbewusst, skriptbestimmt (negativ)</i>
kritisches Eltern-Ich (kEL)	sinnvolle Grenzen setzend konstruktiv kritisierend konfrontierend	abwertend überkritisch moralisierend
fürsorgliches Eltern-Ich (fEL)	fürsorglich verständnisvoll unterstützend tröstend	überfürsorglich einengend Abhängigkeit erzeugend
Erwachsenen-Ich (ER)	objektiv sachlich problemlösend realitätsbezogen	

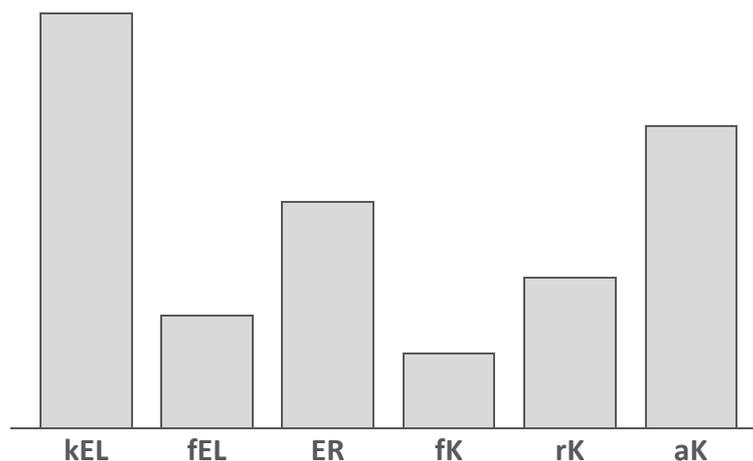
⁴ siehe S. 22

	<i>bewusst, konstruktiv (positiv)</i>	<i>unbewusst, skriptbestimmt (negativ)</i>
angepasstes Kind-Ich (aK)	rücksichtsvoll anpassungsfähig Vorschriften beachtend	überangepasst hilflos unsicher
rebellisches Kind-Ich (rK)	fähig, nein zu sagen selbstsicher wirkend hinterfragend	trotzig schmollend andere Meinungen nieder- reissend
freies Kind-Ich (fK)	spontan lustvoll kreativ intuitiv	egoistisch rücksichtslos launisch undiszipliniert

Egogramm

Der Transaktionsanalytiker Jack Dusay hat das Egogramm entwickelt, um die Anteile der Ich-Zustände in einem Säulendiagramm darzustellen.

Die Person, die ein Egogramm von sich erstellt, zeichnet intuitiv ein, wie viel Zeit sie die verschiedenen Ich-Zustände allgemein oder in einem bestimmten Zeitabschnitt (z. B. an einem Arbeitstag) mit Energie besetzt.



Beispiel Egogramm

Diagnose

Es werden vier verschiedene Möglichkeiten unterschieden, wie Ich-Zustände diagnostiziert werden können:

→ verhaltensbezogene Diagnose	Beobachtung des Verhaltens
→ soziale Diagnose	Beziehungsangebot
→ lebensgeschichtliche Diagnose	Wie war die Kindheit?
→ phänomenologische Diagnose	Wiedererleben der Vergangenheit

Strukturelle Pathologie

Trübung

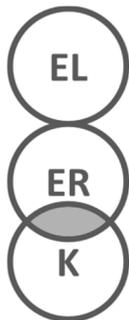
Wird etwas für Erwachsenen-Ich-Inhalt gehalten, was in Wirklichkeit zum Eltern- oder zum Kind-Ich gehört, spricht man von einer Trübung oder genauer von einem getrübten Erwachsenen-Ich.



Eine *Trübung aus dem Eltern-Ich* besteht, wenn jemand glaubt, er nehme wahr, entscheide und urteile objektiv aus dem Erwachsenen-Ich, während er Vorurteile aus dem Eltern-Ich mitentscheiden lässt.

Beispiele:

- „Alle Schotten sind geizig.“
- „Man darf niemandem trauen.“
- „Männer sind gefühllos.“



Bei einer *Trübung aus dem Kind-Ich* wird das klare Denkvermögen einer erwachsenen Person vermischt mit Wunschenken, Illusionen oder Wahnideen, die aus der Kindheit stammen.

Beispiele:

- „Ich kann nicht rechnen.“
- „Ich bin unbesiegbar.“
- „Ich kann das Rauchen einfach nicht aufgeben.“



Wird das Erwachsenen-Ich sowohl durch Überzeugungen aus dem Eltern-Ich als auch durch Vorstellungen aus dem Kind-Ich getrübt, spricht man von einer *doppelten Trübung*.

Beispiel:

- „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ (EL) kombiniert mit „Ich bin nur wertvoll, wenn ich mich abrackere.“ (K)

Durch Enttrübung werden die Grenzen der Ich-Zustände neu geordnet. Da Trübungen häufig Ursache von Konflikten und Problemen sind, handelt es sich bei der Enttrübung um einen wichtigen Prozess. Die Aussagen werden überprüft und den einzelnen Ich-Zuständen zugeordnet, wodurch eine neue Sichtweise entsteht.

Ausschluss

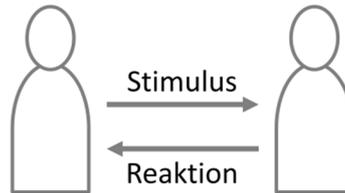
Wenn jemand einen Ich-Zustand nur selten oder gar nicht mit Energie besetzt, wird das als Ausschluss bezeichnet.

Jemand der sein Eltern-Ich ausschliesst, kennt keine festen Regeln. Er handelt oft gewissenlos. Wird das Erwachsenen-Ich ausgeschlossen, überprüft man die Realität nicht und bewältigt den Alltag nach dem „gelernten“ Muster. Schliesst jemand sein Kind-Ich aus, hat er keinen Zugang zu seinen Bedürfnissen und wirkt kalt und verkopft.

Wenn zwei der drei Ich-Zustände ausgeschlossen werden, wird der noch funktionierende Ich-Zustand konstant genannt.

Transaktionen

Eine Transaktion ist eine Kommunikationseinheit zwischen mindestens zwei Personen, welche aus einem Stimulus und einer Reaktion besteht. Eric Berne sieht eine Transaktion als Grundeinheit aller sozialen Verbindungen.



Im Laufe einer längeren Kommunikationssequenz wird jeweils jede Reaktion zum Stimulus für die nächste Transaktion.

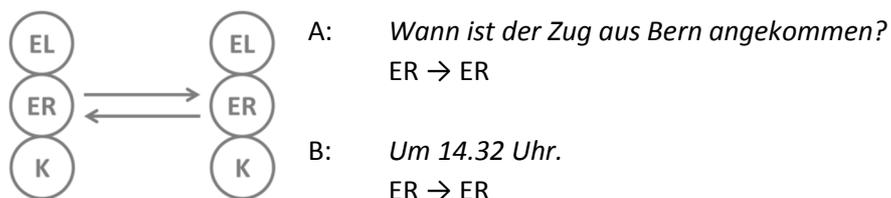
Um Transaktionen darzustellen, wird in der Regel das Funktionsmodell der Ich-Zustände verwendet. Es wird darauf geachtet, aus welchem funktionalen Ich-Zustand der Stimulus gesendet wird und an welchen Ich-Zustand der anderen Person er gerichtet ist. Der Stimulus wird dementsprechend als Pfeil eingezeichnet. Das Gleiche wird dann für die Reaktion gemacht.

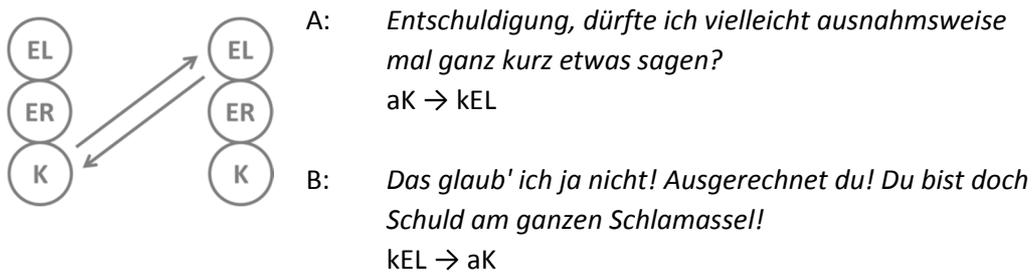
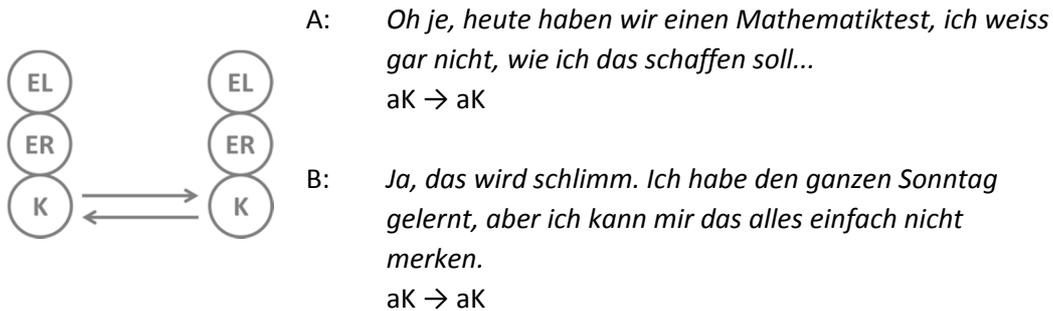
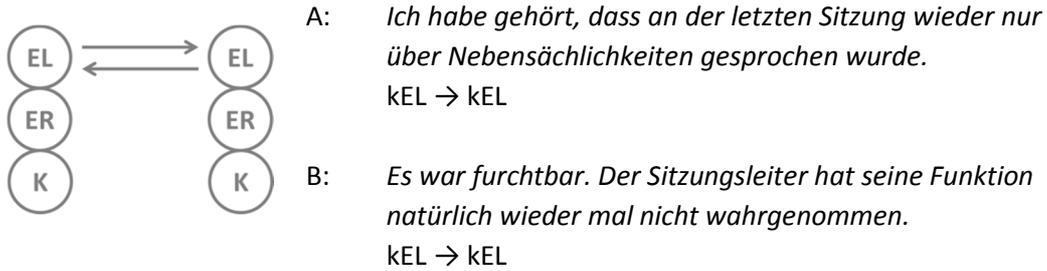
Die Analyse von Transaktionen sowie deren grafische Veranschaulichung trägt dazu bei, dass man relativ schnell herausfinden kann, ob eine Kommunikation rund verläuft oder ob und weshalb es zu Kommunikationsstörungen zwischen den beteiligten Personen kommt.

(Der Einfachheit halber werden in den folgenden Beispielen Eltern-Ich und Kind-Ich nicht unterteilt dargestellt.)

Parallele Transaktionen

Reagiert Person B aus demjenigen Ich-Zustand, der von A angesprochen worden ist, und richtet seine Reaktion an denjenigen Ich-Zustand, aus welchem Person A den Stimulus gesendet hat, spricht man von einer parallelen Transaktion (auch: Komplementärtransaktion).





Erste Kommunikationsregel:

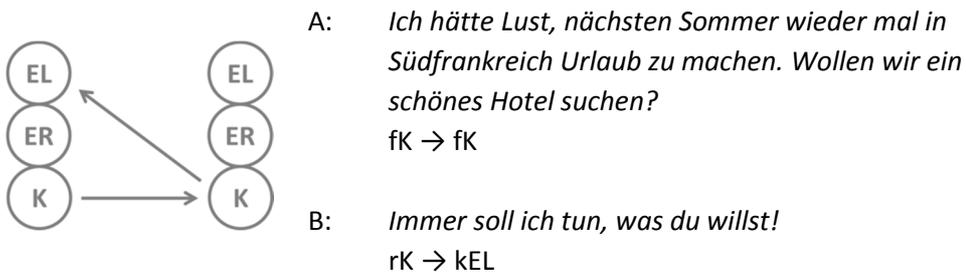
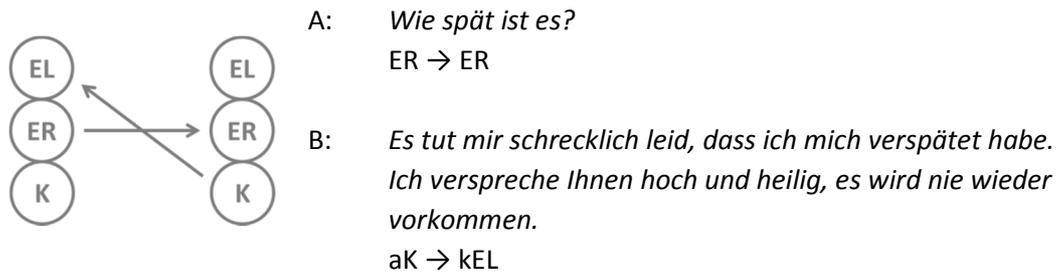
→ Solange die Transaktionen parallel verlaufen, kann die Kommunikation unbegrenzt weitergehen.

Eine parallele Transaktion muss nicht weitergehen, doch sie kann. Es gibt keine Störung, weil sich die beteiligten Personen in der Besetzung ihrer Ich-Zustände einig sind. Das bedeutet nicht, dass diese Art von Transaktion immer angebracht und konstruktiv ist.

Gekreuzte Transaktionen

Reagiert Person B aus einem anderen Ich-Zustand als dem, der von A angesprochen worden ist, wird das als gekreuzte Transaktion (auch: Überkreuztransaktion) bezeichnet.

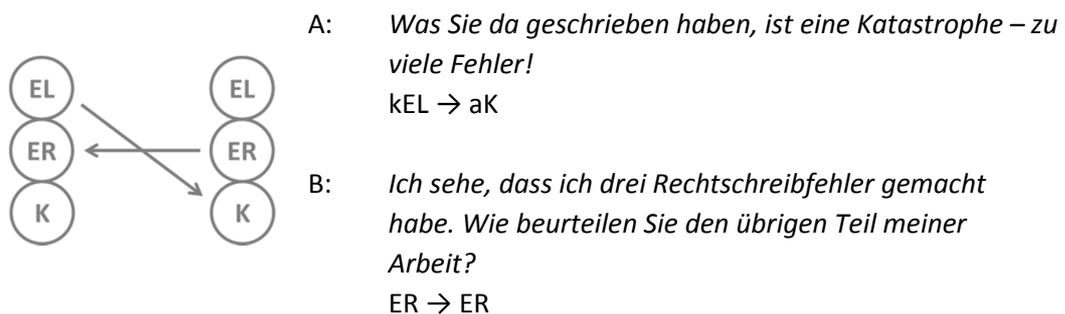
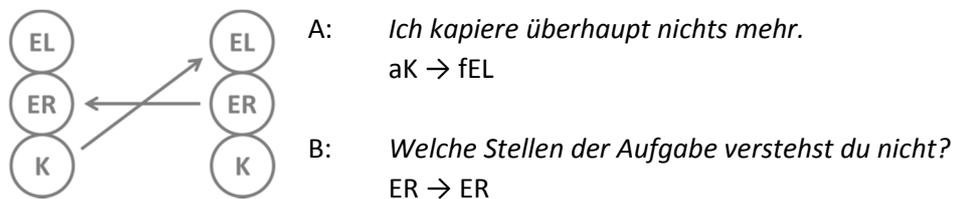
Den Namen verdanken diese Transaktionen der Tatsache, dass sich die Pfeile oft kreuzen. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Das zweite der folgenden Beispiele zeigt eine gekreuzte Transaktion, bei der sich die Pfeile nicht kreuzen.



Zweite Kommunikationsregel:

→ Eine gekreuzte Transaktion bedeutet eine Störung im Kommunikationsfluss. Mindestens einer der Gesprächspartner muss den Ich-Zustand wechseln, damit die Kommunikation wieder reibungslos weitergehen kann.

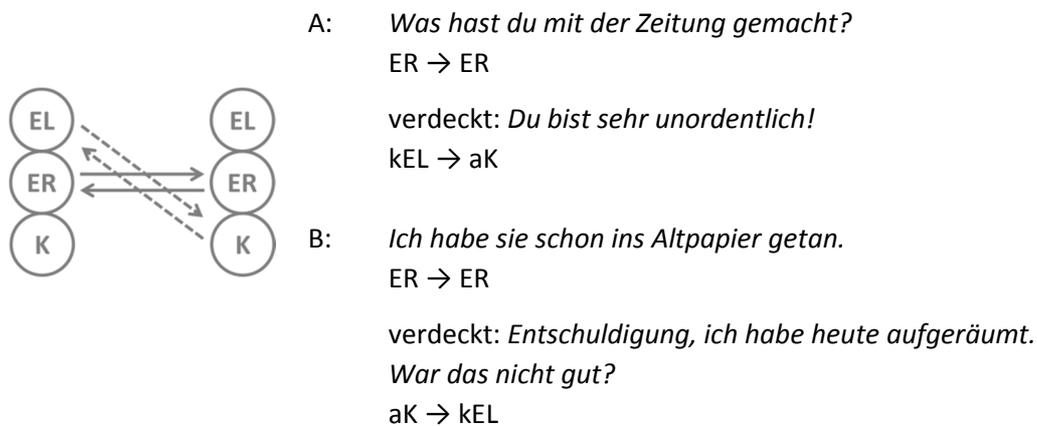
Im Alltag werden Transaktionen oft gekreuzt, ohne dass den Gesprächspartnern klar ist, was geschieht. Es gibt auch die Möglichkeit, bewusst zu kreuzen. Dies ist z. B. sinnvoll, wenn wir merken, dass wir vom Gegenüber aus einem negativ angepassten Kind-Ich oder einem negativ kritischen Eltern-Ich angesprochen werden. Die folgenden Beispiele zeigen, wie das aussehen kann.



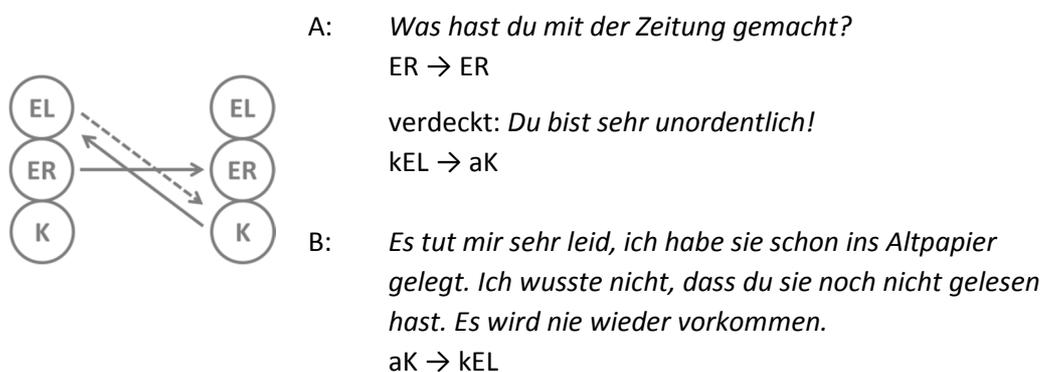
Verdeckte Transaktionen

Bei verdeckten Transaktionen (auch: doppelbödig Transaktionen) werden jeweils zwei Botschaften gleichzeitig vermittelt: die offene Botschaft auf der sozialen Ebene und die verdeckte Botschaft auf der psychologischen Ebene. In der verdeckten Botschaft drückt sich aus, was die Person wirklich meint, auch wenn sie auf der offenen Ebene etwas anderes sagt.

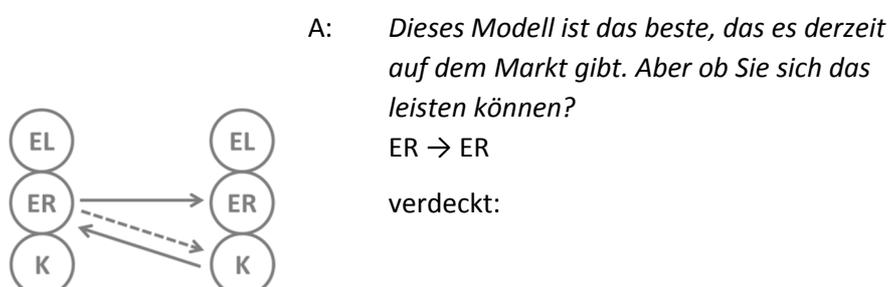
Bei verdeckten Transaktionen geht der Inhalt, der auf der sozialen, offenen Ebene vermittelt wird, häufig von Erwachsenen-Ich zu Erwachsenen-Ich. Auf der psychologischen Ebene sind dann Kind-Ich und/oder Eltern-Ich mitbeteiligt.



Oft kommt es auch vor, dass Person B direkt auf die verdeckte Botschaft reagiert:



Eine besondere Form der verdeckten Transaktion ist die Winkeltransaktion oder anguläre Transaktion. Es handelt sich dabei um eine bewusste unterschwellige Verführung oder Manipulation.



Das ist zu teuer für Sie – leider.

ER → rK

B: *Genau dieses Modell will ich haben!*

rK → ER

Dritte Kommunikationsregel:

→ Bei einer verdeckten Transaktion ist die psychologische (verdeckte) Ebene die gewichtigere und bestimmt den weiteren Verlauf der Kommunikation.

Die Reaktion kann entweder verdeckt oder offen auf die verdeckte Ebene des Stimulus ausfallen. So oder so, es ist die unterschwellige Botschaft, welche das Weitere bestimmt.

Grundeinstellungen

Jeder Mensch entwickelt in der frühen Kindheit aufgrund der subjektiven, kindlichen Deutung seines Erlebens grundlegende Überzeugungen über sich selbst und über die anderen Menschen⁵.

Mit mir ist alles in Ordnung.	Ich bin ok ⁶
Mit mir stimmt etwas nicht.	Ich bin nicht ok
Mit dir hat es schon seine Richtigkeit.	Du bist ok
Mit dir ist etwas nicht in Ordnung.	Du bist nicht ok

Verknüpft man die Überzeugung über sich selbst mit derjenigen über die anderen Menschen, gibt das vier mögliche Kombinationen:

→ Ich bin ok	du bist ok	(+ +)
→ Ich bin nicht ok	du bist ok	(- +)
→ Ich bin ok	du bist nicht ok	(+ -)
→ Ich bin nicht ok	du bist nicht ok	(- -)

Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass Kinder mit einer Ok-Ok-Einstellung zur Welt kommen. Sie bleiben in dieser Haltung, solange ihre Bedürfnisse gestillt werden. Da es eher unwahrscheinlich ist, dass ein Kind immer alle Bedürfnisse gestillt bekommt, wird es auch andere Positionen entwickeln.

Je nach Situation kann ein Mensch jede der vier Positionen einnehmen. In kritischen Momenten wird jedoch diejenige bezogen, die in der frühen Kindheit als Grundeinstellung festgelegt wurde.

Ich bin ok, du bist ok (+ +)

Wer diese Position einnimmt, fühlt sich weder über- noch unterlegen und braucht weder sich noch andere zu manipulieren. Das bedeutet nicht, dass alles für gut und richtig befunden wird, was jemand tut oder sagt. Fehler werden sich selbst und dem Gegenüber zugestanden, ohne sich oder die andere Person abzuwerten. Diese Einstellung fördert gute Kommunikation und effektive Arbeit.

Ich bin ok, du bist nicht ok (+ -)

Diese Position resultiert aus einem unrealistischen Gefühl von Überlegenheit und Macht. Mit dieser Einstellung geben Menschen bei Misserfolgen den anderen oder den Umständen die Schuld. Tatsächlich vorhandene Mängel in den Fähigkeiten anderer

⁵ siehe auch „Skript“, S. 22 ff

⁶ zum Ok-Begriff siehe „Menschenbild und Werte“, S. 7

werden stets mit einer Abwertung der Person gekoppelt. Oft liegt darunter ein instabiles Selbstwertgefühl (- +).

Ich bin nicht ok, du bist ok (- +)

In dieser Haltung fühlen sich Menschen subjektiv überfordert. Sie neigen dazu, alle Schuld bei sich zu suchen. Aussagen sind oft mit einer Abwertung der eigenen Person und einer Überhöhung des Gegenübers verbunden.

Ich bin nicht ok, du bist nicht ok (--)

Mit dieser Einstellung ist ein Gefühl der Sinnlosigkeit verbunden. Menschen mit dieser Haltung sehen nichts Positives bei sich und bei den anderen. Sie neigen dazu, konstruktive Lösungsansätze abzuwerten, zum Beispiel indem sie sich darüber lustig machen. Verharren Menschen längere Zeit in dieser Position, kann das zu einer Bedrohung für Leib und Psyche werden.

Ok Corral⁷

Der Transaktionsanalytiker Franklin Ernst hat ein Konstrukt entwickelt, das aufzeigt, wie Menschen in schwierigen Situationen mit anderen Personen und Problemen umgehen.

	Du bist ok		
Ich bin nicht ok	- + Depressive Position <i>Bei Problemen und Konflikten: abrücken weggehen</i>	+ + Gesunde Position <i>Bei Problemen und Konflikten: einsteigen vorankommen</i>	Ich bin ok
	-- Nihilistische Position <i>Bei Problemen und Konflikten: nirgends hinkommen aufgeben</i>	+ - Wahnhaft autoritäre Position <i>Bei Problemen und Konflikten: loswerden abschieben</i>	
	Du bist nicht ok		

⁷ Der Begriff „Corral“ meint ein Gehege, in dem man eine Herde zusammenhält. In der deutschsprachigen Literatur wird der Begriff „Ok Corral“ manchmal mit „Ok Geviert“ übersetzt.

Skript

Nach Eric Berne erwirbt ein Kind bis ungefähr zum Schuleintritt bestimmte Vorstellungen

- über sich selbst.
- über die anderen Menschen.
- über die Welt und das Leben.
- darüber, wie es am besten durchs Leben kommen wird.

Diese Vorstellungen bilden einen unbewussten Lebensplan oder Lebensentwurf. Dieser wird in der Transaktionsanalyse als Lebensskript oder einfach als Skript bezeichnet. Der Transaktionsanalytiker Claude Steiner sagt, bei einem Skript handle es sich um den Bauplan oder das Manuskript für einen Lebenslauf.

Die kindlichen Entscheidungen, die zum Skript führen, stellen die Überlebensstrategien des Kleinkindes in einer Welt dar, die oft bedrohlich und feindselig wirkt. Was damals richtig war oder schien, ist im Erwachsenenleben oft einschränkend.

In der Regel wird man seine Erfahrungen und Erlebnisse so auslegen, gewisse Erfahrungen aufsuchen oder sogar Ereignisse so arrangieren, dass der Lebensplan sich fortlaufend selbst bestätigt.

Skriptzirkel

Der Skriptzirkel⁸ zeigt auf, wie sich das Skript bestätigt und verstärkt.



Jemand kann zum Beispiel die Skriptüberzeugung entwickelt haben, er sei nicht liebenswert. Als Folge davon kann er sich anderen gegenüber trotzig und abweisend verhalten. Die anderen werden ihn meiden, was er als Bestätigung seiner Skriptüberzeugung verbucht.

Um den Zirkel aufzubrechen, spielt es keine Rolle, wo angesetzt wird. Wichtig ist, dass der Kreis irgendwo unterbrochen wird.

⁸ Der Skriptzirkel ist eine von Leonhard Schlegel vereinfachte Darstellung des Racket- oder Skriptsystems von Richard Erskine und Marilyn Zalzman.

Einschärfungen

Einschärfungen (auch: Bannbotschaften) sind destruktive Überzeugungen, welche das Kleinkind aufgrund seines Erlebens und Empfindens in den ersten paar Jahren seines Lebens auf sich bezieht. Nach Leonhard Schlegel sind es nicht immer die Eltern, von denen diese „Botschaften“ ausgehen. Es können auch von den Eltern unabhängige Ereignisse sein oder es können unzutreffende Vorstellungen des Kindes von den Erwartungen seines Umfelds sein, die sich in Einschärfungen niederschlagen.

Bob und Mary Goulding haben zwölf Einschärfungen beschrieben, die ihnen bei ihrer therapeutischen Arbeit immer wieder begegnet sind:

- Sei nicht! (Existiere nicht!)
- Sei nicht du selbst!
- Sei kein Kind!
- Werde nicht erwachsen!
- Schaff's nicht!
- Lass das! (Tu's nicht, tu überhaupt nichts!)
- Sei nicht wichtig!
- Sei nicht zugehörig!
- Sei nicht nahe!
- Sei nicht gesund! (Sei nicht normal!)
- Denke nicht!
- Fühle nicht!

Einschärfungen beeinflussen das Kind bereits, bevor es begrifflich denken und sprechen kann. Insofern handelt es sich nicht um wörtliche Aussagen, die jemand von Eltern oder andern gehört hat. Einschärfungen sind Schlüsse, die das Kind aufgrund des Verhaltens seiner Bezugspersonen und seines eigenen Erlebens zieht. Allenfalls werden in einer späteren Phase Einschärfungen auch ausgesprochen und dadurch bestätigt.

Antreiber

Antreiber sind erzieherisch gemeinte elterliche Anweisungen, die dem Kind aufzeigen sollen, wie es sich zu verhalten hat, um „gut“ durchs Leben zu kommen. Der Transaktionsanalytiker Taibi Kahler hat fünf Kategorien von Antreibern formuliert:

- Sei perfekt!
- Streng dich an! (auch: Bemühe dich! Versuche angestrengt!)
- Sei anderen gefällig! (auch: Sei liebenswürdig! Mach es allen recht!)
- Beeil dich!
- Sei stark! (auch: Sei ungerührt!)

Diese Anweisungen werden vom Kind ins Skript integriert, um einen Umgang mit den destruktiven Einschärfungen zu finden. Das eigene Ok-Sein wird mit dem Einhalten der Antreiber verknüpft, z.B.: „Ich bin nur ok, wenn ich immer perfekt bin.“ Antreiber sind insofern Fallen, da es unmöglich ist, sie vollumfänglich zu erfüllen.

Jeder Mensch kennt mehrere oder alle Antreiber. Einer (oder zwei) werden aber besonders ausgeprägt sein. Man spricht vom Primärantrieber. In Stresssituationen neigt man dazu, diesem zu folgen.

Antreiberverhalten zeigt sich oft innerhalb sehr kurzer Zeit. Worte, Tonfall, Gestik, Gesichtsausdruck und Körperhaltung lassen Schlüsse auf den jeweiligen Antreiber zu.

Prozess-Skripts

Bei der Analyse von Skripts hat sich gezeigt, dass es sechs Muster gibt. Diese Muster beschreiben die Art und Weise, wie jemand sein Skript verwirklicht. Als Symbol für das Thema hat Eric Berne jedem Prozess-Skript eine Figur aus der griechischen Mythologie zugeordnet.

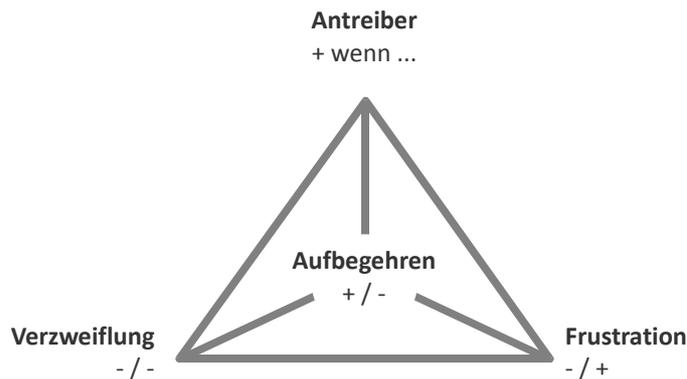
Die folgende Tabelle zeigt das Motto des jeweiligen Prozess-Skripts. Das Thema des Skripts kann sich in verschiedenen Varianten dieses Mottos zeigen.

Prozessskript	Figur	Motto
Bis	Herkules	„Ich darf keinen Spass haben, bis ich meine Arbeit fertig habe.“
Nachdem	Damokles	„Zwar kann ich heute Spass haben, aber morgen werde ich dafür bezahlen müssen.“
Niemals	Tantalus	„Ich kann niemals bekommen, was ich mir am meisten wünsche.“
Immer	Arachne	„Warum muss das ausgerechnet immer mir passieren?“
Beinahe	Sisyphus	„Diesmal hätte ich es beinahe geschafft.“
Mit offenem Ende	Philemon und Baucis	„Sobald ich einen gewissen Zeitpunkt überschritten habe, weiss ich nicht, was ich mit mir anstellen soll.“

Ähnlich wie bei den Antreibern weist jeder Mensch alle sechs Muster auf. Bei den meisten überwiegt eines davon. Manche Menschen kombinieren zwei Muster, wobei in der Regel eines bestimmender ist.

Miniskript

Taibi Kahler und Hedges Capers haben beobachtet, dass es eine immer wieder ähnliche Abfolge gibt, wenn jemand dem Zwang eines Antreibers nicht gerecht werden kann. Sie haben diese Abfolge im Miniskript dargestellt. Jedes Mal, wenn jemand diese Sequenz durchläuft, legt er sein Skript im Kleinform auf und verstärkt es. Es wird nicht immer das gesamte Miniskript durchlaufen, sondern von jeder Station aus kann der betreffende zum Antreiber zurückkehren.



Erlaubnisse

Erlaubnisse sind therapeutische Interventionen. Eric Berne bezeichnet sie als für die Heilung entscheidend. Es handelt sich um verbale und nonverbale Äusserungen, die vom Zwang befreien, sich weiter den inneren Beschränkungen des Skripts zu unterziehen. Neben der ausgesprochenen Erlaubnis, kann auch eine erlaubende Atmosphäre wirksam sein.

Echten Erlaubnissen fehlt der zwingende Charakter der Skriptdirektiven. („du darfst“ statt „du musst“). Berne vergleicht sie deshalb mit einer Lizenz, die jemandem in gewissen Gewässern zu fischen erlaubt, ohne dass er aber dazu gezwungen wäre, tatsächlich zu fischen.

Gefühle und Maschen

Grundgefühle

In der Transaktionsanalyse geht man von vier Grundgefühlen aus. Diese haben in bestimmten Situationen eine Funktion zu erfüllen und lösen sich auf, wenn sie ihren „Zweck“ erfüllt haben.

Gefühl	Auslöser	Funktion	Zeitperspektive
Angst	Bedrohung	Schutz	Zukunft
Wut	Frustration	Veränderung	Gegenwart
Trauer	Verlust	Loslassen	Vergangenheit
Freude	Erfüllung	Gemeinschaft Lebensqualität	Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft

Ersatzgefühle

Wird ein Gefühl in der Kindheit nicht ernst genommen und lernt das Kind nicht, wie es angemessen damit umgehen kann, wird es dieses Gefühl verdrängen. Vermutlich erhält dieses Kind von Eltern und anderen Bezugspersonen Strokes⁹ für andere Gefühle. Mit der Zeit, wird es ein „erlaubtes“ Gefühl anstelle des verdrängten empfinden.

Beispiel: Ein Junge darf keine Tränen zeigen, seine Trauer wird nicht ernst genommen. Er wird daraus schliessen, es sei nicht gut, traurig zu sein. Im Gegensatz dazu erhält er viel Aufmerksamkeit, wenn er seinen Ärger lautstark kundtut. Zusätzlich erlebt er seinen Vater nie traurig, dafür sehr oft ärgerlich. Irgendwann wird er die Trauer aus seinem Gefühlsrepertoire gestrichen und durch Ärger ersetzt haben.

Da Ersatzgefühle die Funktion des ursprünglichen Gefühls nicht abdecken können, bleibt die Situation ungelöst.

Maschengefühle und Maschen

Ein in der Kindheit geförderte Emotion wird immer vertrauter und entwickelt sich zu einer Art Lieblingsgefühl. Diese werden als Maschengefühle bezeichnet. Ein Maschengefühl kommt nicht nur als Ersatzgefühl zum Einsatz, sondern wird in vielen unterschiedlichen Stresssituationen erlebt. Als Mittel zur Problemlösung sind sie nicht tauglich.

⁹ siehe S. 31

Verhaltensweisen, die (unbewusst) dafür eingesetzt werden, das Umfeld so zu manipulieren, dass man ein Maschengefühl erleben kann, werden als Masche bezeichnet. Man verschafft sich mit einer Masche sozusagen die Rechtfertigung, das vertraute Maschengefühl zu erleben.

Rabattmarken

Wird ein Gefühl in einer aktuellen Situation unterdrückt, staut sich etwas an. Eric Berne vergleicht das mit Rabattmarken. Bei jedem Unterdrücken wird eine Gefühlsrabattmarke eingeklebt. Wird dann das Rabattmarkenheft eingelöst, kommt es zu Überreaktionen, die von aussen nicht nachvollziehbar sind. Je mehr Marken gesammelt worden sind, umso heftiger und tragischer wird die Einlösung.

Spiele

Psychologische Spiele sind Verhaltensmuster, ...

- die immer gleich ablaufen.
- bei denen das Erwachsenen-Ich nicht mit Energie besetzt ist.
- die am Schluss bei den beteiligten Personen ungute Gefühle hinterlassen.
- die eine Folge verdeckter Transaktionen beinhalten.
- zu denen ein Moment der Verwirrung gehört.

Spiele sind in der Regel Strategien aus der Kindheit, um Strokes¹⁰ zu bekommen. Auch wenn wir als Erwachsene andere Möglichkeiten hätten, greifen wir (unbewusst) immer wieder auf diese Strategien zurück. Durch Spiele wird ausserdem das Skript¹¹ bestätigt.

Spielformel

Eric Berne hat die Spielformel (Formula G) entwickelt, um den Ablauf und die Dynamik von Spielen aufzuzeigen:

Con + Gimmick = Response → Switch → Crossup → Payoff

Con:	Köder, attraktive Falle, Verlockung
Gimmick:	wunder Punkt, Spielanfälligkeit, Spielinteresse
Response:	(harmlose) Reaktionen
Switch:	Schalthebel, (Rollen-) Wechsel, Katze aus dem Sack
Crossup:	Moment der Perplexität, Verwirrung
Payoff:	Endauszahlung, Endergebnis

Person A beginnt das Spiel mit einem Köder und spricht dabei einen wunden Punkt bei Person B an, worauf Person B reagiert. Es kommt zu einer längeren oder kürzeren Folge von verdeckten Transaktionen¹².

Irgendwann vollzieht Person A einen Wechsel, wodurch die wahren Motive zum Vorschein kommen. Die Folge davon ist ein Moment der Perplexität.

Beide erhalten ihre vorprogrammierte Auszahlung (auch Spielgewinn genannt) in Form von ungunen Gefühlen und Skriptbestätigungen.

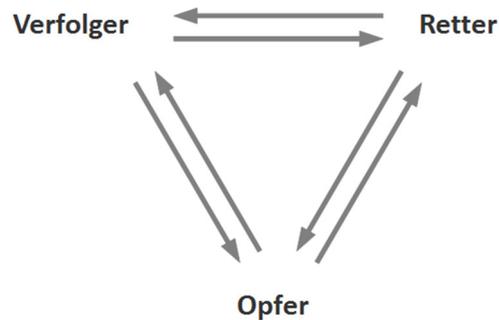
¹⁰ siehe S. 31

¹¹ siehe S. 22

¹² siehe S. 18

Dramadreieck

Stephen Karpman hat zur Analyse von Spielen ein einfaches, effektives Modell entworfen. Er hat festgestellt, dass in Schauspielen und Märchen meist drei charakteristische Rollen vorhanden sind: das Opfer, der Verfolger und der Retter. Die Spannung wird hauptsächlich dadurch erzeugt, dass eine Figur von einer Rolle in eine andere wechselt.



Nach Karpmans Beobachtung sind diese Rollen auch in psychologischen Spielen erkennbar. Bei einem Spiel nimmt jeder der Beteiligten am Anfang eine Rolle ein bis jemand dann im Laufe des Spiels in eine anderen wechselt.

Opfer

Wer die Opferrolle einnimmt, wertet seine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten ab. Ein Mensch in der Opferrolle macht sich kleiner, unfähiger und hilfloser, als er tatsächlich ist.

Verfolger

Ist jemand in der Verfolgerrolle, setzt er andere Personen aus einer überheblichen Position herab. Zu seinem Verhalten gehören Anklagen, Zurechtweisungen, Vorwürfe und auch Auslachen.

Retter

Jemand in der Retterrolle gesteht beim Gegenüber die Fähigkeit nicht zu, eine Herausforderung oder eine Situation selbst zu meistern. Ein Retter fühlt sich gedrängt, zu helfen.

Im Leben gibt es auch Situationen, in welchen jemand Verfolger, Retter oder Opfer ist, ohne sich im Dramadreieck oder einem Spiel zu befinden. Die Rollen im Dramadreieck sind immer mit einer Nicht-Ok-Haltung¹³ und einer Abwertung¹⁴ irgendeines Aspekts verbunden.

¹³ siehe S. 20

¹⁴ siehe S. 34

Vermeidung und Ausstieg

Es wird vermutlich niemandem gelingen, sich gänzlich aus Spielen rauszuhalten. Doch ist es anzustreben, Spiele vermehrt zu vermeiden. Hier ein paar Anregungen, wie das gelingen kann:

- klare Abmachungen treffen (Verträge¹⁵)
- sich der eigenen Verantwortlichkeit bewusst sein (inkl. deren Grenzen)
- die eigenen wunden Punkte kennen
- Absolutbegriffe (immer, nie, keiner usw.), Pauschalisierungen und Superlative vermeiden
- beim Gegenüber Absolutbegriffe, Pauschalisierungen und Superlative wahrnehmen
- positive Strokes¹⁶ geben - auch bedingungslose

Wer merkt, dass er in ein Spiel eingeladen wird oder sich bereits in einem Spiel befindet, kann jederzeit wieder aussteigen. Hier einige Möglichkeiten:

- aus dem Erwachsenen-Ich klären, was das Gegenüber will
- eigene Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche direkt ausdrücken
- unerwartete Antworten geben
- Erwachsenen-Ich-orientiert auf die soziale (offene) Ebene eingehen und die psychologische Ebene bewusst überhören
- die psychologische (verdeckte) Ebene wahrnehmen und thematisieren

Es handelt sich hier nicht um Rezepte, die in jedem Fall funktionieren. Wer sich eines Spiels bewusst ist, kann abwägen, welchen Weg er in der aktuellen Situation als hilfreich erachtet und sich entsprechend verhalten. Möglicherweise haben wir es mit hartnäckigen Mitspielenden zu tun, die gerne weiterspielen wollen. Das erfordert dann ebenfalls Hartnäckigkeit im Bestreben, das Spiel zu beenden und allenfalls einen Wechsel der Ausstiegsstrategie.

¹⁵ siehe S. 8

¹⁶ siehe S. 31

Strokes

Um sich gesund entwickeln zu können, braucht jeder Mensch von Geburt an Zuwendung und Anerkennung. Zuwendung kann in Form von körperlichem Kontakt oder auch mit Worten oder einem Blick vermittelt werden.

Für das Gedeihen eines Kindes ist Zuwendung derart wichtig, dass es sich diese lieber in negativer Form holt, als gar keine zu erhalten. Die Muster, welche jemand in der Kindheit entwickelt hat, um Zuwendung zu bekommen, verwendet er meist auch als Erwachsener wieder.

Eric Berne hat den Begriff „Stroke“ verwendet und damit jegliche Form von Zuwendung gemeint. Stroke kann für Streicheln stehen oder auch für einen Schlag. Da es kein deutsches Wort gibt, das diesen englischen Ausdruck befriedigend übersetzt, indem es sowohl die wohltuenden wie auch die schmerzhaften Aspekte umfasst, wird auch im deutschen Sprachraum oft der englische Begriff verwendet.

Arten von Strokes

Strokes können aufgeteilt werden in

- positiv – negativ
- bedingt – bedingungslos

Kombiniert man diese, ergibt das vier Arten von Strokes:

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| → positiv-bedingungslos | z. B. „Ich mag dich.“ |
| → positiv-bedingt | z. B. „Das hast du gut gemacht.“ |
| → negativ-bedingt | z. B. „Dein Hemd gefällt mir nicht.“ |
| → negativ-bedingungslos | z. B. „Du bist doof.“ |

Positiv-bedingungslose Strokes sind die Grundlage, um ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein entwickeln zu können.

Stroke-Ökonomie

Claude Steiner hat unter dem Begriff Stroke-Ökonomie fünf einschränkende Regeln formuliert, an die sich Menschen im Umgang mit Strokes oft halten. Nach Steiner werden durch diese Regeln Strokes künstlich verknappt, obwohl sie grenzenlos zur Verfügung stehen. Deshalb verwendet er den Begriff Ökonomie. Wir verhalten uns so, als ob Strokes Mangelware wären und versuchen oft über Umwege und mit viel Aufwand Strokes zu erhalten.

Die fünf Regeln lauten:

1. Gib keine Strokes, auch wenn du gerne möchtest!
2. Bitte nicht um Strokes, wenn du welche brauchst!
3. Nimm keine Strokes an, wenn du welche willst!
4. Lehne keine Strokes ab, wenn du sie nicht willst!
5. Stroke dich nicht selbst!

Um einen freien, natürlichen Umgang mit Strokes zu finden, ist es notwendig, diese Regeln zu brechen.

Strukturierung der Zeit

Wenn Menschen zusammen sind, können sie die gemeinsame Zeit in unterschiedlichen Weisen verbringen. Eric Berne hat sechs Möglichkeiten aufgeführt, die Zeit zu strukturieren.

<i>Rückzug</i>	sich physisch oder psychisch zurückziehen
<i>Rituale</i>	Interaktionen, bei denen die Beteiligten wissen, wie sie ablaufen, z. B. Begrüssung
<i>Zeitvertrieb</i>	unverbindliche Unterhaltungen
<i>Aktivitäten</i>	gemeinsame Arbeit
<i>Spiele</i> ¹⁷	von verborgenen Motiven bestimmte Abfolge von Transaktionen
<i>Intimität</i> ¹⁸	offene, echte zwischenmenschliche Begegnung

Die Intensität und Qualität der Strokes wächst von oben nach unten, wodurch auch die emotionale Nähe beim Rückzug am kleinsten und bei der Intimität am grössten ist.

Ebenfalls von oben nach unten wächst die Unvorhersehbarkeit der Reaktionen, was für das Kind-Ich ein wachsendes Risiko bedeutet.

Ein bewusster, dem Kontext angemessener Umgang mit den Möglichkeiten, die Zeit zu strukturieren, hilft eine tragfähige Basis in zwischenmenschlichen Beziehungen aufzubauen.

¹⁷ siehe S. 28

¹⁸ siehe S. 36

Passivität

Die Schiff-Schule (benannt nach der Familie Schiff) befasst sich innerhalb der Transaktionsanalyse mit Passivität. Unter Passivität versteht man die Art und Weise, wie Menschen Dinge nicht, bzw. nicht effektiv tun.

Discounten

Wenn jemand discountet, nimmt er unbewusst Informationen, die für eine Lösung eines Problems relevant sind, nicht zur Kenntnis.

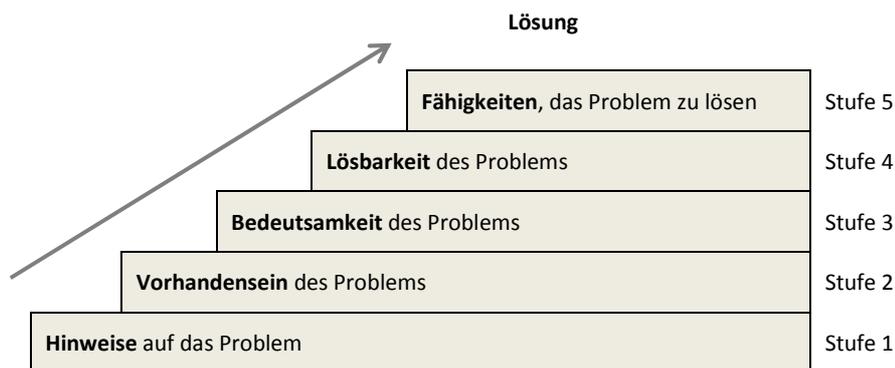
Für „Discount“ gibt es verschiedene deutsche Übersetzungen: Abwertung, Ausblendung, Missachtung, Geringschätzung. Jeder dieser deutschen Begriffe beschreibt allerdings nur einen Aspekt des Discounts.

Es gibt drei Bereiche, in denen man discounten kann:

- sich selbst
- andere
- die Situation

Problemlösungstreppe

Die Problemlösungstreppe¹⁹ zeigt die verschiedenen Stufen, auf welchen discountet werden kann.



Der Weg zur Problemlösung beginnt unten und führt über die jeweils nächst höhere Stufe bis zur Lösung. Wer Informationen auf einer Stufe nicht wahrnimmt, bleibt stehen und discountet auch auf allen weiteren Stufen.

¹⁹ Die Problemlösungstreppe ist eine von mir vereinfachte Darstellung der Discounttabelle von Ken Mellor und Eric Sigmund. Andere Transaktionsanalytiker/innen haben die Discounttabelle in ähnlicher Form angepasst. So stellt beispielsweise Julie Hay ihre *Steps to Success* in *Donkey Bridges for Development TA* vor.

Es wird nicht zum Erfolg führen, mit jemandem beispielsweise über die Lösbarkeit eines Problems zu sprechen (Stufe 4), wenn die betreffende Person die Hinweise zwar wahrnimmt, jedoch kein Problem sieht (Stufe 2).

Passive Verhaltensweisen

In den vier passiven Verhaltensweisen zeigt sich, dass es jemand vermeidet, anstehende Probleme eigenständig zu lösen. Leonhard Schlegel verwendet deshalb dafür den Begriff „Vermeidungsverhalten“. Passives Verhalten ist immer mit Discounts verbunden.

Nichts tun

Man reagiert nicht, obwohl eine Situation ein Problem aufwirft.

Überanpassung

Jemand lässt eigene Bedürfnisse unbeachtet und unterwirft sich nach den tatsächlichen oder vermuteten Bedürfnissen anderer.

Agitation

Man zeigt ziellose Bewegungsabläufe wie unruhiges Auf-und-ab-gehen, mit den Fingern auf den Tisch klopfen, eine Zigarette nach der anderen anzünden usw.

Selbstbeeinträchtigung oder Gewalt

Entweder macht man sich selbst unfähig (verliert die Nerven, fällt in Ohnmacht, bekommt Migräne usw.) oder wird anderen gegenüber gewalttätig.

Ziel der Entwicklung

Autonomie

Für das anzustrebende Ideal der Veränderung hat Eric Berne den Begriff Autonomie verwendet. Autonomie zeigt sich nach Berne durch das Wiedergewinnen von drei seelischen Fähigkeiten: Bewusstheit, Spontaneität und Intimität.

Bewusstheit

Als Bewusstheit wird die Fähigkeit verstanden, Dinge ungefiltert als reine Sinneseindrücke zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu schmecken und zu riechen. Wer diese wache Bewusstheit hat, ist in Kontakt mit seinen eigenen Körperempfindungen und mit äusseren Reizen.

Spontaneität

Spontaneität ist die Fähigkeit, aus einer grossen Zahl von Alternativen im Fühlen, Denken und Verhalten frei auszuwählen. Der spontane Mensch reagiert auf die Welt direkt, ohne Teile der Realität auszublenden oder umzuinterpretieren. Spontaneität bringt mit sich, dass der Mensch frei aus irgendeinem seiner Ich-Zustände heraus reagieren kann.

Intimität

Unter Intimität versteht man in der Transaktionsanalyse, dass sich Menschen ihre Gefühle und Wünsche offen mitteilen. Die ausgedrückten Gefühle sind echt, verborgene Motive und somit auch Psychospiele sind ausgeschlossen.

Skriptfrei

Autonomie kann man auch mit der Freiheit vom Skript gleichsetzen. Ian Stewart und Vann Joines²⁰ schlagen daher folgende Definition für Autonomie vor: „Verhalten, Denken und Fühlen, das eine Reaktion auf die Realität im Hier und Jetzt darstellt und nicht eine Reaktion auf Skriptüberzeugungen.“

Das bedeutet nicht, dass nur noch das Erwachsenen-Ich aktiv ist. Es ist vielmehr so, dass das Erwachsenen-Ich die Steuerung übernimmt und situationsbezogen die anderen Ich-Zustände einsetzt²¹. Eric Berne hat dafür den Begriff „integriertes Erwachsenen-Ich“ vorgeschlagen.

Autonomie und Skriptfreiheit sind keine Ziele, die jemals vollumfänglich erreicht werden können. Die persönliche Entwicklung ist ein Weg. Je länger wir auf diesem Weg unterwegs sind, umso mehr nimmt der Einfluss des Skripts ab und die Autonomie zu.

²⁰ Stewart Ian, Joines Vann: Die Transaktionsanalyse

²¹ siehe S. 11

Leitziele

Leonhard Schlegel verwendet den Begriff Leitziele, um zu beschreiben, in welche Richtung die Entwicklung gehen soll. Die von ihm formulierten Leitziele der Transaktionsanalyse sind:

Mut, Entscheidung und Fähigkeit, ...

- die Verantwortung für seine Bedürfnisse, Gefühle, Urteile und Entscheidungen zu übernehmen.
- die Realität so zu sehen, wie sie ist.
- aufrichtig und redlich mit den Mitmenschen und sich selbst umzugehen.
- anstehenden Problemen nicht auszuweichen, sondern ihre Lösung eigenständig anzupacken.
- aus allen, auch aus unangenehmen und schmerzlichen Erfahrungen zu lernen, durch sie zu wachsen und sie nicht zu verdrängen.
- sich mit sozialen und umweltlichen Problemen zu befassen.

Bücher

Folgende Bücher dienten mir als Quellen für die Erarbeitung dieses Heftes:

Stewart Ian, Joines Vann: Die Transaktionsanalyse
Herder Verlag, ISBN: 978-3451055232

Steiner Claude: Wie man Lebenspläne verändert
Junfermann Verlag, ISBN: 978-3873871922

Berne Eric: Grundlagen der Gruppenbehandlung
Junfermann Verlag, ISBN: 978-3873874244

Berne Eric: Spiele der Erwachsenen
rororo, ISBN: 978-3499613500

Berne Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben?
Fischer Verlag, ISBN: 978-3596421923

Gührs Manfred, Nowak Claus: Das konstruktive Gespräch
Limmer Verlag, ISBN: 978-3928922005

Hennig Gudrun, Pelz Georg: Transaktionsanalyse
Junfermann Verlag, ISBN: 978-3873875081

Schmidt Rainer: Immer richtig miteinander reden²²
Junfermann Verlag, ISBN: 978-3873873926

Hagehülsmann Ute und Heinrich: Der Mensch im Spannungsfeld seiner Organisation
Junfermann Verlag, ISBN: 978-3873870383

Hagehülsmann Ute: Transaktionsanalyse - Wie geht denn das?
Junfermann Verlag, ISBN: 978-3873870765

Babcock Dorothy E., Keepers Terry D.: Miteinander wachsen
Gütersloher Verlagshaus, ISBN: 978-3579022512

Aich Gernot: Kompetente Lehrer
Schneider Verlag, ISBN: 978-3834001436

Schlegel Leonhard: Die Transaktionale Analyse²³

Schlegel Leonhard: Kompendium der Transaktionsanalyse²³

²² Der Titel ist meiner Meinung nach etwas unglücklich gewählt („immer“), das Buch gibt aber einen guten, kurzen Überblick über die Transaktionsanalyse in Beruf und Alltag.

²³ Erhältlich bei der Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse - www.dsgta.ch

Stichwortverzeichnis

- Abwertung 31
- Agitation 32
- Aktivitäten 30
- angepasstes Kind-Ich 8, 9
- anguläre Transaktion 15
- Antreiber 20
- Anwendungsfelder 4
- Ausbildung 5
- Ausschluss 11
- Autonomie 33
- Bannbotschaften 20
- Bewusstheit 33
- CTA 6
- DGTA 6
- Diagnose der Ich-Zustände 10
- discounten 31
- doppelbödiges Transaktion 15
- Dramadriek 26
- Dreiecksvertrag 5
- DSGTA 6
- EATA 6
- Egogramm 9
- Einschärfungen 20
- Eltern-Ich 7, 8
- Enttrübung 11
- Erlaubnisse 22
- Ersatzgefühle 23
- Erwachsenen-Ich 7, 8, 33
- Felder 4
- Formula G 25
- freies Kind-Ich 8, 9
- Funktionsmodell 8
- fürsorgliches Eltern-Ich 8
- Gefühle 23
- gekreuzte Transaktion 13
- Gesellschaften 6
- Gewalt 32
- Grundeinstellung 17
- Grundgefühle 23
- Ich-Zustände 7
- Ich-Zustands-Diagnose 10
- integriertes Erwachsenen-Ich 33
- Intimität 30, 33
- ITAA 6
- Kind-Ich 7, 8
- Kommunikationseinheit 12
- Kommunikationsregel 13, 14, 16
- Komplementärtransaktion 12
- kritisches Eltern-Ich 8
- Lebensplan 19
- Lebensskript 19
- Leitziele 34
- Lieblingsgefühle 23
- Maschen 23
- Maschengefühle 23
- Menschenbild 4
- Miniskript 22
- nichts tun 32
- ÖGTA 6
- ok 4, 17
- Ok Corall 18
- Opfer 26
- parallele Transaktion 12
- passiven Verhaltensweisen 32
- Passivität 31
- Problemlösungstreppe 31
- Prozess-Skript 21
- Rabattmarken 24
- rebellisches Kind-Ich 8, 9
- Retter 26
- Rituale 30
- Rückzug 30
- Schiff-Schule 31
- Selbstbeeinträchtigung 32
- Skript 19
- Skriptzirkel 19
- Spiele 25, 30
- Spielformel 25
- Spontaneität 33
- Stroke-Ökonomie 28
- Strokes 28, 30
- Strukturelle Pathologie 10
- Strukturierung der Zeit 30
- Strukturmodell 7
- Transaktion 12
- Trübung 10
- Überanpassung 32
- Überkreuztransaktion 13
- Verbände 6
- verdeckte Transaktion 15
- Verfolger 26
- Vertrag 5
- Werte 4
- Winkeltransaktion 15
- Zeitstrukturierung 30
- Zeitvertrieb 30