

# Die Transaktionsanalyse „TA“

Seminar: 15.03.2024  
Kindertagesstätte Biberach  
Referent: Thomas Grenz

# Die Transaktionsanalyse

## Transaktion:

Eine Ansprache (Stimulus) plus Antwort (Reaktion)

- die grundlegende Einheit jedes menschlichen Geschehens.

# Die Transaktionsanalyse

## Transaktionsanalyse:

1. Ein System der Psychotherapie, das sich auf die Analyse von einzelnen Transaktionen und aufeinander folgenden Transaktionen stützt, die während der Behandlungssitzung laufen (nach dem Begründer Eric Berne)
2. Eine Theorie der menschlichen Persönlichkeit und eine systematische Therapie zu ihrem Wachstum und ihrer Veränderung (nach ITAA International Transactional Analysis Association)

# Übung

**Bas bedeutet / ist:**

**Kind?**

**Eltern?**

**Erwachsene / Erwachsener?**

# Das Struktur-Modell (1. Ordnung)

Verhalten, Denken und  
Fühlen, das ...

**Eltern-Ich**

**EL**

von Elternfiguren  
übernommen wurde

**Erwachsenen-Ich**

**ER**

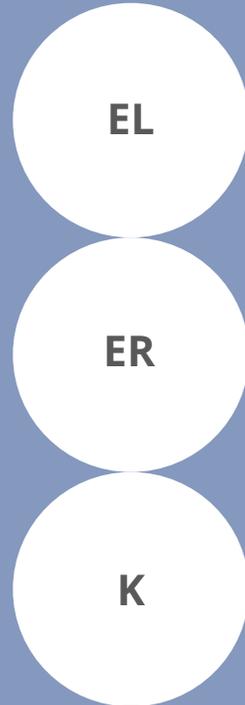
eine direkte Reaktion  
auf das Hier & Jetzt  
ist (Realitätsbezug)

**Kind-Ich**

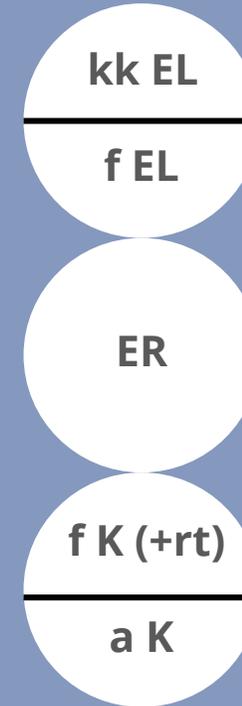
**K**

aus der Kindheit  
stammt und jetzt  
wieder abläuft

# Struktur- und Funktions-Modell



Struktur-Modell:  
**INHALT („INNEN“)**



Funktions-Modell:  
**PROZESS („AUßEN“ / Verhalten)**

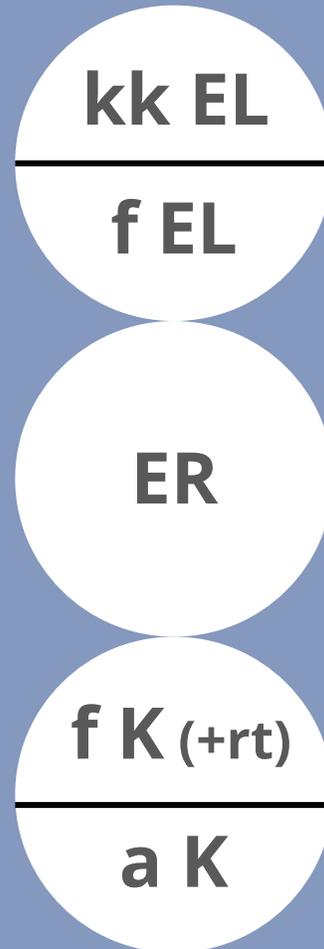
# Das Funktions-Modell

**kritische Eltern-Ich**

**fürsorgliche Eltern-Ich**

**freie Kind-Ich**

**angepasste Kind-Ich**



kritisch, kontrollierend

fürsorglich

frei (auch rebellisch trotzig)

angepasst

# Das Egogramm\*

## Kritisch-kontrollierendes Eltern-Ich:

- 06 Um Gerechtigkeit herzustellen, greife ich manchmal auch hart durch.
- 08 Ich bin nicht so leicht von anderen Meinungen zu überzeugen.
- 15 Von einer Führungspersönlichkeit erwarte ich, dass sie sicher Entscheidungen trifft und genau weiß, was sie will.
- 22 Ich habe hohe Ansprüche und Erwartungen an mich und andere.
- 28 Ich habe feste Wertvorstellungen und Grundpositionen, die ich nicht leicht verändere
- 36 Eine Führungskraft muss delegieren, kontrollieren und sanktionieren können
- 40 Manchmal übe ich Druck auf andere Menschen aus, um eine Sache voranzutreiben, die von der Organisation / der Gesellschaft erwartet wird.
- 45 Leitung eines Teams bedeutet für mich, sich im Konfliktfall vor die Teammitglieder zu stellen.
- 51 Klare Regeln und feste Vereinbarungen prägen mein Zusammenleben mit anderen Menschen.
- 56 Ungerechtigkeiten nehme ich lange übel.

\*Quelle: Trainingshandbuch zur konstruktiven Gesprächsführung / Manfred Gührs und Claus Nowak

# Das Egogramm

## Fürsorgliche Eltern-Ich:

- 03 Mit Unterstützung und Förderung erreiche ich bei anderen Menschen bessere Ergebnisse als durch Kritik und Kontrolle
- 07 Ich habe es gern, wenn andere Menschen mit ihren Problemen zu mir kommen.
- 17 Ich habe immer ein offenes Ohr für andere Menschen.
- 21 Ich trage gern dazu bei, dass andere Menschen ihre Konflikte miteinander lösen.
- 26 Als Chef würde ich mich auch um die persönlichen Belange meiner Mitarbeitern kümmern.
- 35 Ich übernehme häufig die Aufgaben anderer, die Schwierigkeiten mit deren Bewältigung haben.
- 42 Ich gebe sehr gern meine Erfahrungen an andere weiter.
- 46 Leitung eines Teams bedeutet für mich, sich im Konfliktfall vor die Teammitglieder zu stellen.
- 54 Wahrscheinlich lassen sich die meisten zwischenmenschlichen Konflikte friedlich lösen.
- 57 Schwachen stehe ich gern zur Seite.

# Das Egogramm

## Erwachsenen-Ich:

- 05 Einen kühlen Kopf zu behalten, ist für mich bei Entscheidungen und Konflikten das Wichtigste.
- 12 Ich löse viele Probleme durch nüchternes und logisches Denken.
- 16 Andere Menschen und Sachverhalte genau und klar zu beschreiben, ist eine meiner Stärken.
- 20 Ich kann sehr schnell und treffend Situationen und Menschen einschätzen
- 29 Ich gehe stets systematisch und zielgerichtet vor.
- 33 Ich analysiere die wesentlichen Fakten, bevor ich eine Entscheidung treffe.
- 39 Bei der Lösung von Sachproblemen müssen Gefühle häufig zurückstehen.
- 53 Effektives Vorgehen und logische Planung bedingen sich.
- 58 Ich versuche meistens, ein ausgewogenes Urteil abzugeben.

# Das Egogramm

## Freies Kind-Ich:

- 01 Ich bin stets offen für Neues.
- 11 Kreativität und das Produzieren guter Ideen gehört zu meinen Stärken.
- 13 Meine Gefühle auszudrücken fällt mir leicht.
- 23 Monoton arbeiten, ödet mich an.
- 30 Ich bin sehr neugierig und erforsche gerne neue Dinge.
- 31 Ich halte mit meinen spontanen Gefühlen nicht hinterm Berg.
- 38 Ich bin häufig sehr ausgelassen.
- 48 Ich kann mich sehr gut entspannen.
- 52 Es macht mir nichts aus, fremde Personen spontan anzusprechen.
- 59 Ich bin oft vertrauensseliger, als es angebracht wäre.

# Das Egogramm

## Angepasstes Kind-Ich:

- 04 Es fällt mir oft schwer, eine unabhängige Denkweise beizubehalten, wenn ich mich dadurch im Widerspruch zu anderen befinde.
- 10 Um einem anderen zu helfen, stelle ich gerne meine persönlichen Ansprüche und Bedürfnisse zurück.
- 14 Ich finde, dass mein Leben oft fremdbestimmt ist.
- 24 Konflikten gehe ich lieber aus dem Weg.
- 25 Es beschäftigt mich oft, was andere über mich denken und sagen.
- 32 Auf neue Situationen reagiere ich zunächst unsicher.
- 41 Geborgenheit ist mir sehr viel wichtiger als Freiheit.
- 47 Ich kann mich gut in Hierarchien unterordnen.
- 50 Starken und kompetenten Menschen gegenüber fühle ich mich oft unterlegen.
- 55 Ich möchte voll den Erwartungen entsprechen, die andere an mich stellen.

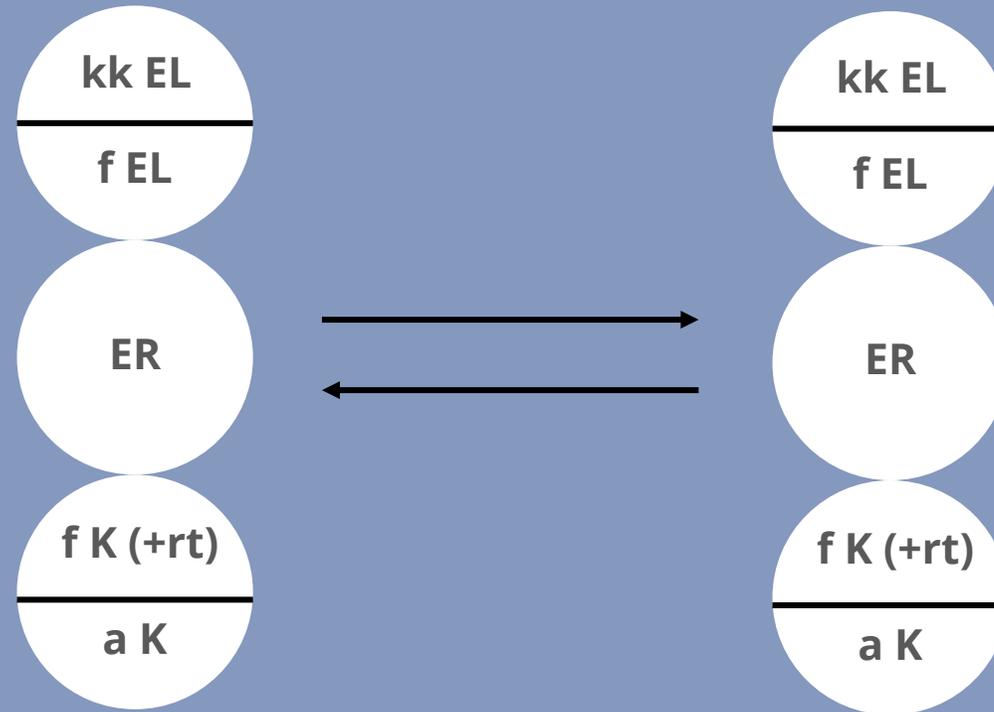
# Das Egogramm

## Rebellisch-trotziges Kind-Ich:

- 02 Wenn ich mir von einem anderen alles gefallen lasse, wird er mich nicht achten.
- 09 Ich spreche oft unbequeme Dinge sehr direkt an.
- 18 Ich nehme nicht gerne Ratschläge von anderen an.
- 19 Die meisten traditionellen Wertvorstellungen sind heute überholt.
- 27 Verantwortung für andere zu übernehmen, macht mir wenig Spaß.
- 34 Ich kann es nicht leiden, wenn Vorgesetzte sich väterlich/mütterlich geben.
- 37 Anordnungen und Befehle erzeugen in mir oft Widerspruch.
- 44 Ich ordne mich niemals freiwillig irgendwo unter.
- 49 Wenn ich in die Ecke gedrängt werde, kann man sich darauf verlassen, dass ich mich erbittert zur Wehr setze.
- 60 Es ist vielleicht nicht der sachliche Weg, wütend zu werden, aber es hilft und bringt oft gute Ergebnisse.

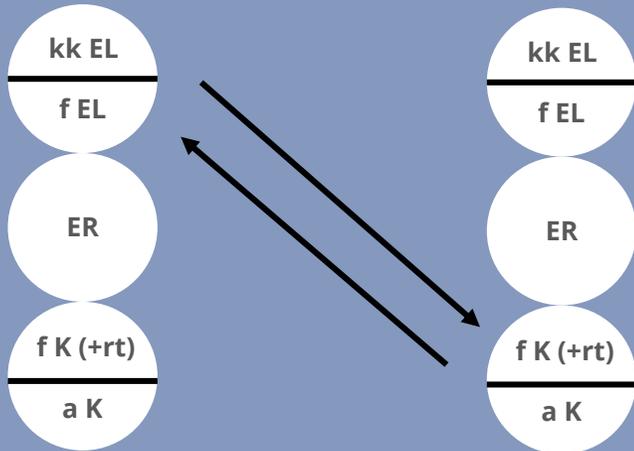
# Die Transaktionen

## Die parallele Transaktion

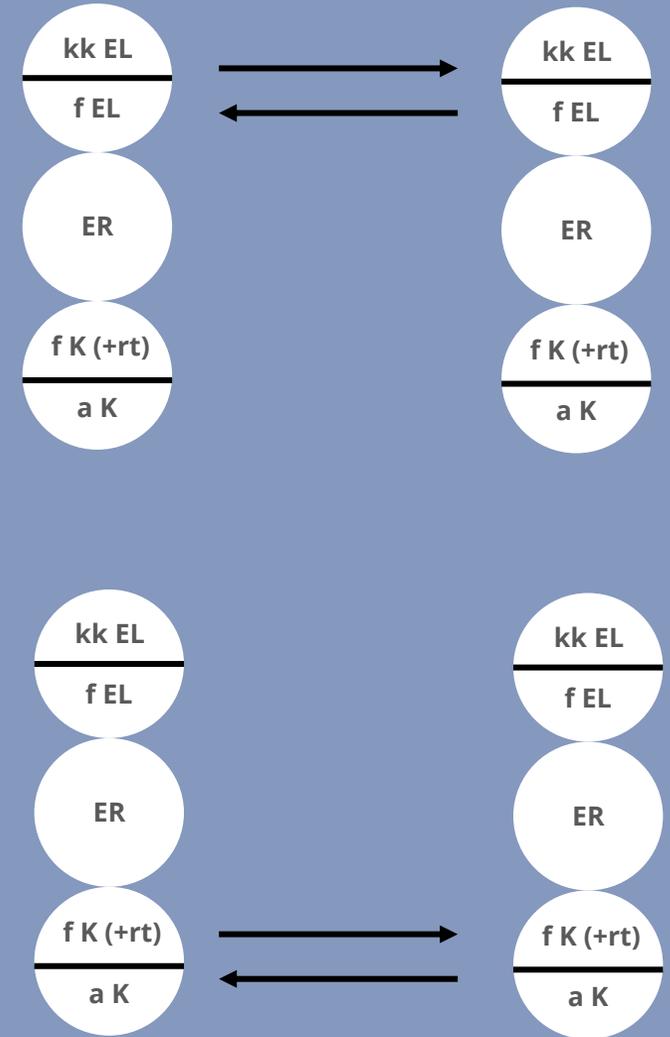
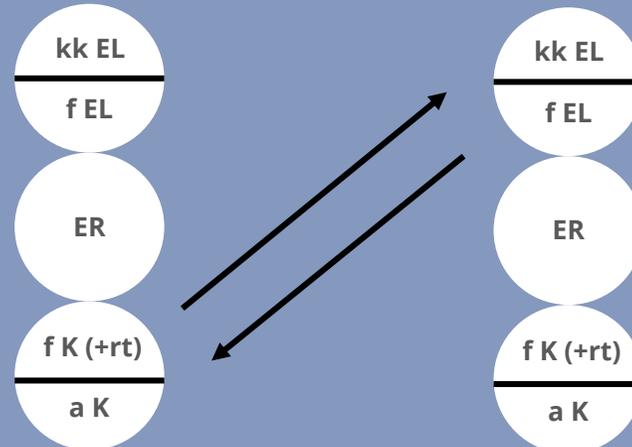


# Die Transaktionen

## Die parallele (komplementäre) Transaktion

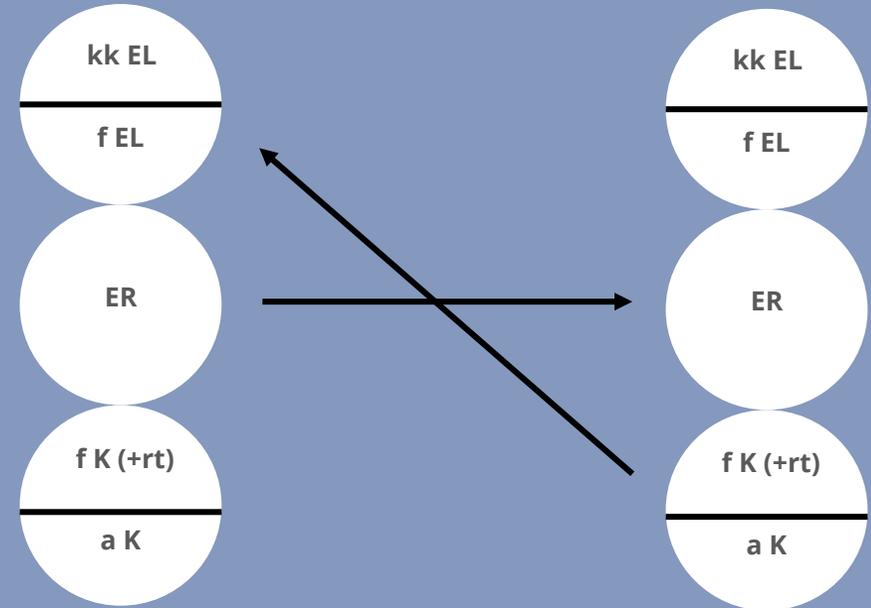
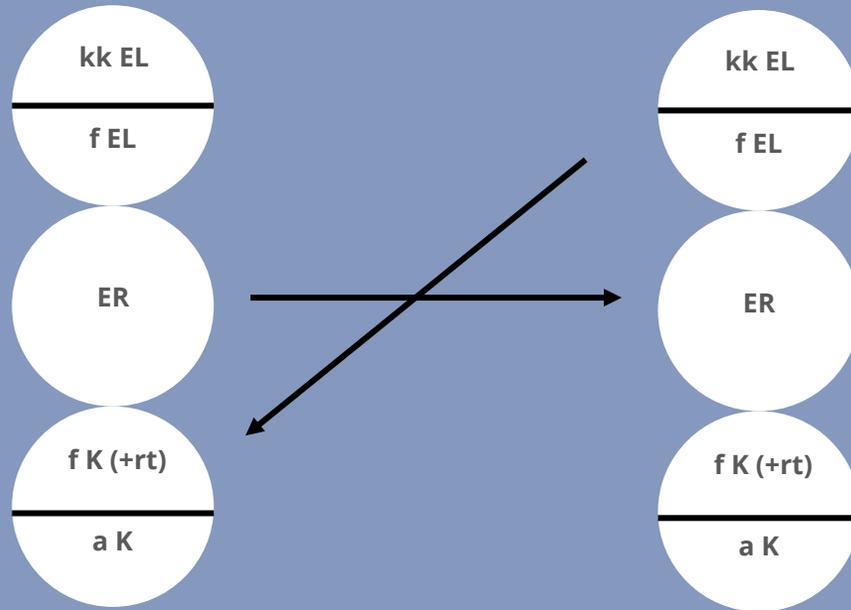


## Beispiele



# Die Transaktionen

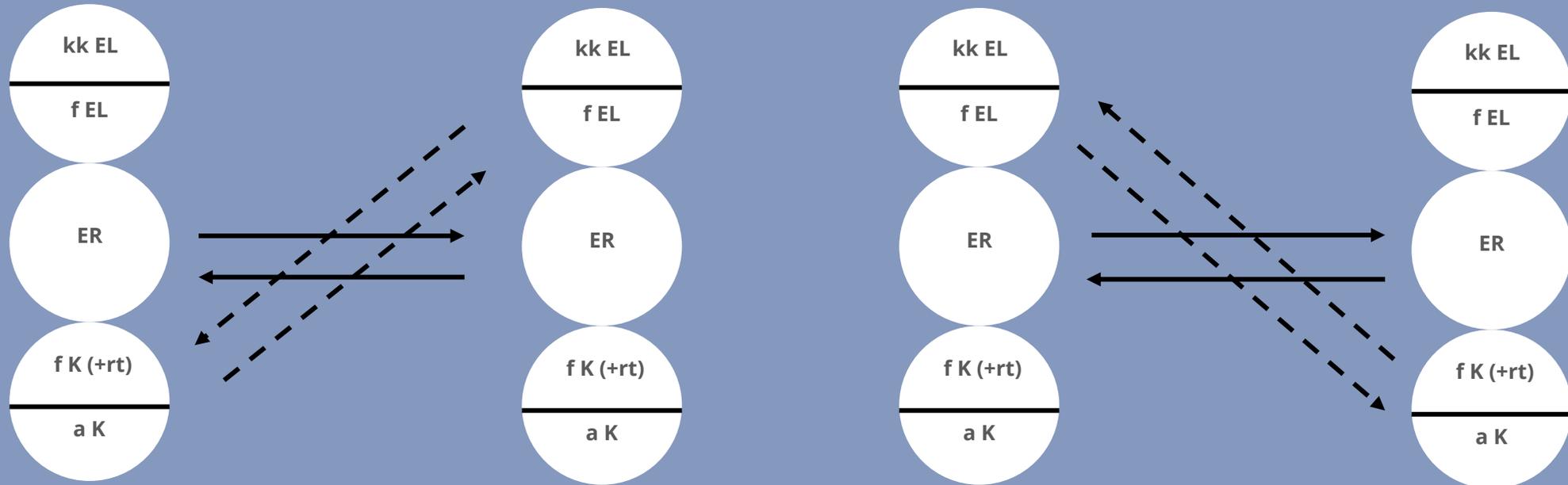
## Die überkreuz Transaktion



## Beispiele

# Die Transaktionen

## Die verdeckte Transaktion



## Beispiele

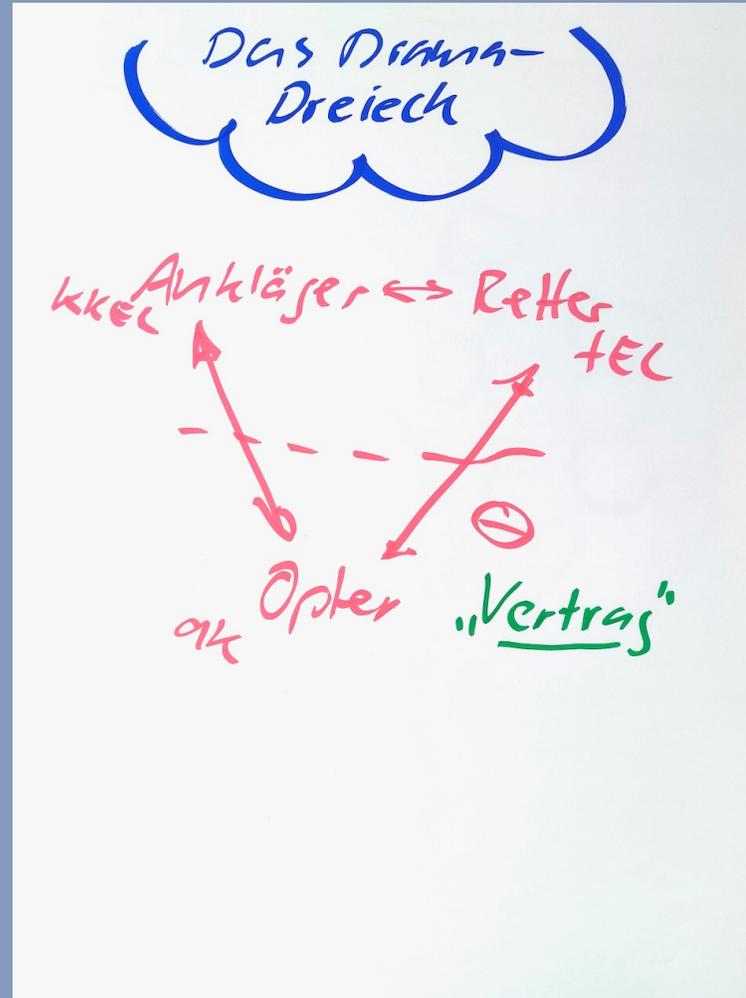
# Die Psychologischen Spiele

## „Ankläger:in“

Kritisiert und kontrolliert zu stark (oder verfolgt/nötigt)

## „Opfer“

Macht sich hilfloser als nötig



## „Retter:in“

Hilft ungefragt und meistens länger als nötig

Klare und bewusste Vereinbarungen/Verträge helfen um Spiele und Dramen und verhindern

# Die Spielformel

Attraktive Falle + (Mit-) Spielinteresse

=

Harmlose Reaktionen



Rollenwechsel



Moment der Perplexität



Auszahlung

# Der Spielplan (Selbstreflexion)

1. *Was ist es, was dir immer wieder passiert?*
2. *Wie fängt das an?*
3. *Was passiert dann?*
4. *(Erste Rätsel-Frage)*
5. *Und dann, wie geht es weiter?*
6. *(Zweite Rätsel-Frage)*
7. *Wie geht es aus?*

# Der Spielplan (Selbstreflexion)

8.a. Wie fühlst du dich dann?

8.b. Wie muss sich, in deiner Vorstellung nach,  
dein Gegenüber fühlen?

8.c Was denkst du dann über dich, die anderen  
und über dein Leben grundsätzlich?

# Der Spielplan (Selbstreflexion)

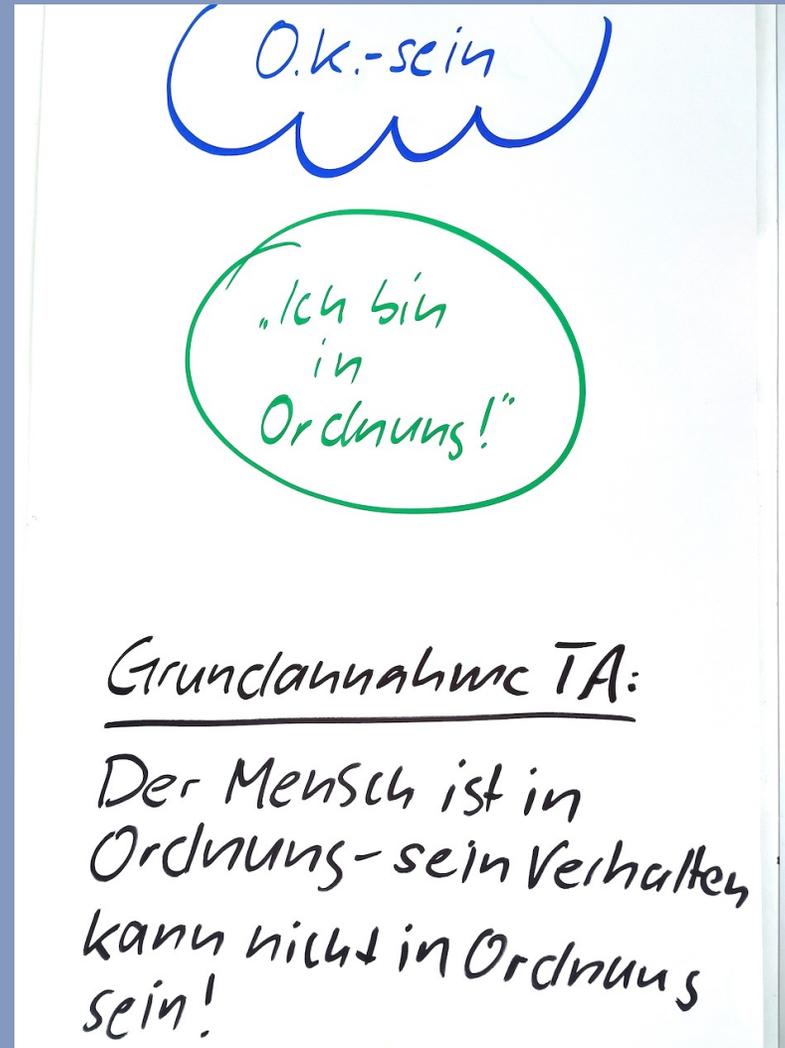
Erste Rätsel-Frage:

*Wie lautet die meine geheime Botschaft an den anderen  
(die anderen)?*

Zweite Rätsel-Frage:

*Wie lautet (wahrscheinlich) die geheime Botschaft  
meines Gegenübers (der anderen) an mich?*

# Das O.K.-sein



# Das O.K.-sein

**Ich bin o.k. – Du bist o.k.**

# Die Grundpositionen

Für mich ...

ICH

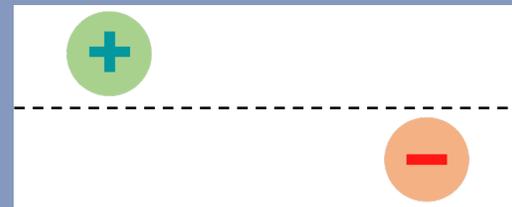
DU

**Die gesunde Position  
(konstruktive)**



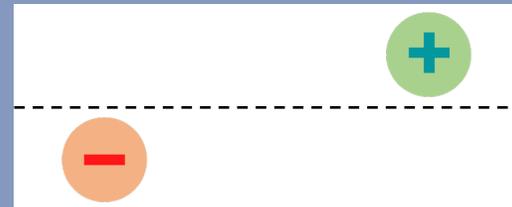
Einlassen  
Vorankommen

**Die autoritäre Position**



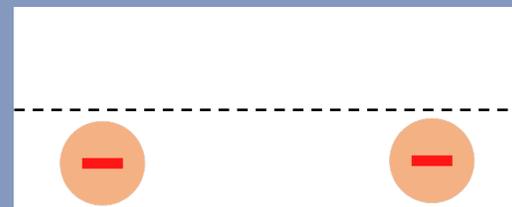
Loswerden  
Abschieben

**Die depressive Position**



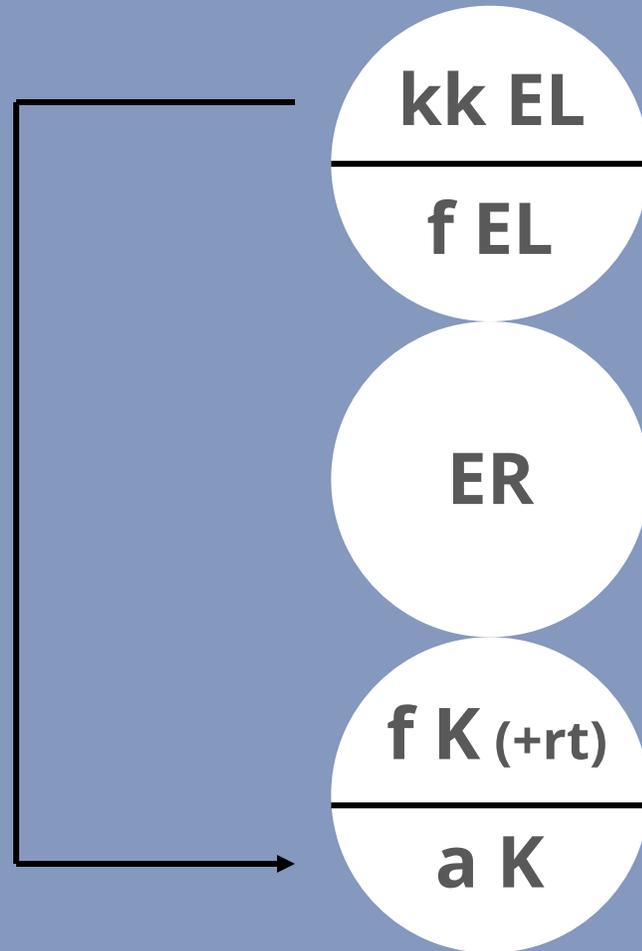
Abrücken  
Weggehen

**Die nihilistische Position**



Nirgends hinkommen  
Aufgeben

# Die Antreiber



Du musst... dann bist du o.k.

## Antreiber

Sei perfekt!

Beeil dich!

Streng dich an!

Mach es anderen  
recht!

Sei stark!

## Erlaubnisse

Es ist in Ordnung, wenn du es mal nicht perfekt  
hinbekommst oder du mal einen Fehler machst!

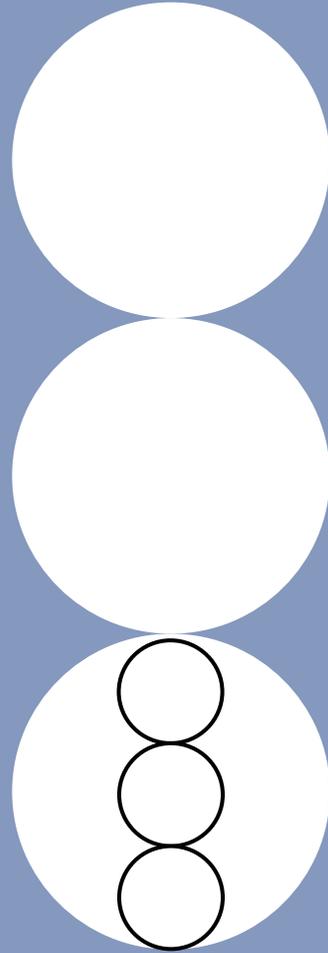
Es ist in Ordnung, wenn du es in deiner Geschwindigkeit  
machst und dir die nötige Zeit nimmst!

Es ist in Ordnung, wenn du es dir auch mal leicht  
machst!

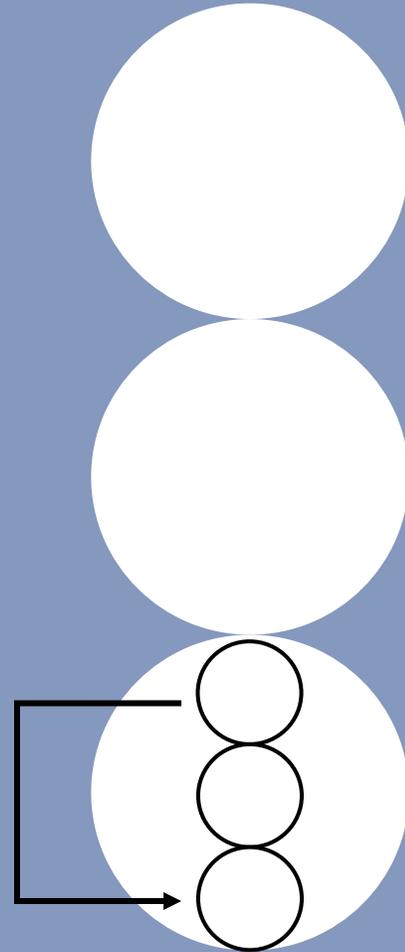
Es ist in Ordnung, wenn du auch mal zuerst an dich  
denkst!

Es ist in Ordnung, wenn du auch mal nicht so stark bist  
und Gefühle der Schwäche zulässt!

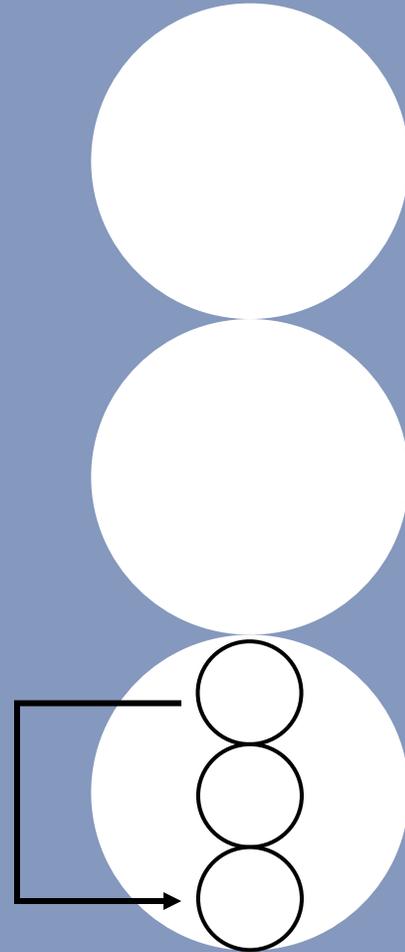
# Das Struktur-Modell (2. Ordnung)



# Die Bannbotschaften (Verbote, Einschränkungen)



# Die Bannbotschaften (Verbote, Einschränkungen)



Du darfst nicht... dann bist du o.k.

## Verbote

Sei nicht, existiere nicht.

Sei nicht du selbst.

Sei kein Kind.

Werde nicht erwachsen.

Schaff's nicht.

Lass das, tue nichts.

## Erlaubnisse

Du darfst sein!  
Es ist schön, dass es dich gibt!

Du darfst sein, wer du bist!  
Du darfst du selbst sein!

Du darfst Kind sein!  
Du darfst Verantwortung abgeben!

Du darfst erwachsen sein!  
Du darfst Verantwortung übernehmen!

Du darfst deine Ziele erreichen!  
Du darfst erfolgreich bei deinen Vorhaben sein!

Du darfst aktiv sein!  
Du darfst loslegen und handeln!

## Verbote

Sei nicht wichtig.

Gehöre nicht dazu.

Sei nicht nahe.

Sei nicht gesund.

Denke nicht.

Fühle nicht.

## Erlaubnisse

Du darfst wichtig sein!  
Du darfst wertvoll sein!

Du darfst dazugehören!  
Du darfst Teil einer Gruppe sein!

Du darfst Nähe zulassen!  
Du darfst vertrauen!

Du darfst gesund sein!  
Du darfst Widerstandskraft haben!

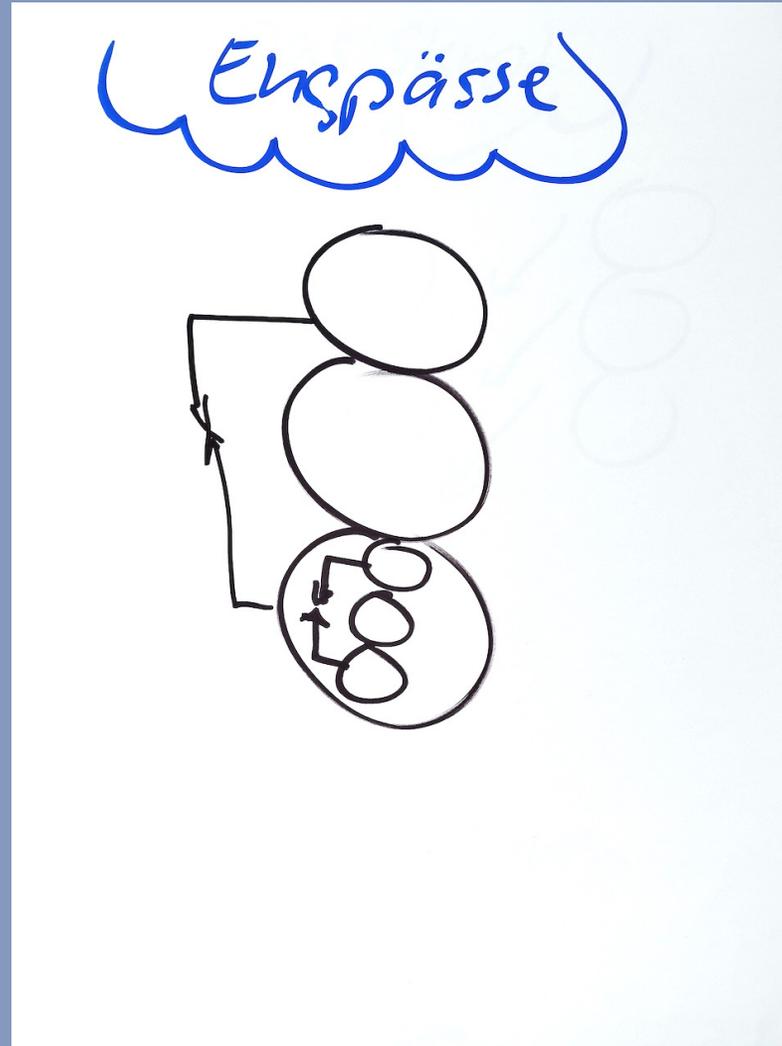
Du darfst denken!  
Du darfst deine eigenen Überlegungen machen!

Du darfst fühlen!  
Du darfst deine Gefühle zeigen!

# Das Engpässe

Sich widerstrebende Impulse führen zu einer Blockade oder zu einer Zwickmühle: „Eigentlich hätte ich gerade Lust eine Tüte Chips zu essen, aber eigentlich sollte ich auch vernünftig sein und mich gesund ernähren.“

Aus dem Erwachsenen-Ich heraus, können Engpässe überwunden werden, wenn man sich z.B. fragt, was gerade sinnvoll ist und in dem man sich bewusst für etwas entscheidet.



Engpässe 1. Ordnung auf der Antreiber-Ebene.

Engpässe 2. Ordnung, welche tieferliegend mit Bannbotschaften zu tun haben.

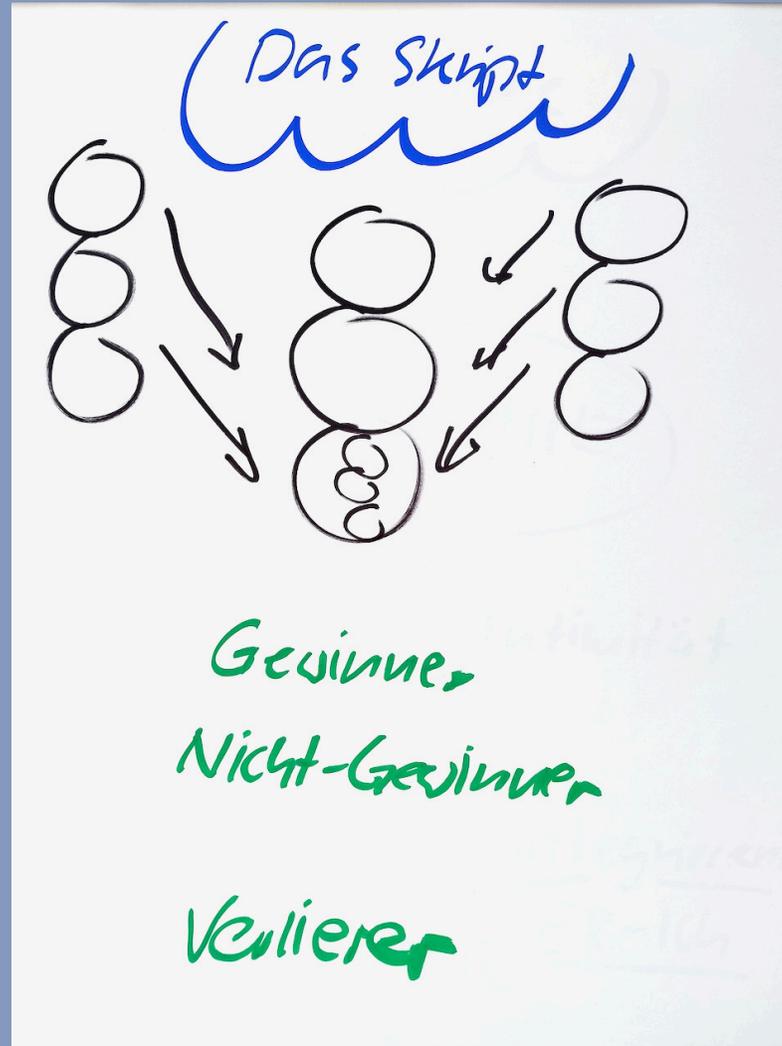
# Das Lebensskript

## Lebens-Skript:

Ein unbewusster Lebensplan, der in der Kindheit aufgestellt und von den Eltern (Elternfiguren) verstärkt wird, später durch weitere Ereignisse eine „Rechtfertigung“ findet und in einer Auszahlung oder einer bewusst gewählten Alternative endet.

## Verlierer-Skript:

Ein Skript, bei dem die Auszahlung schmerzlich oder zerstörerisch ist bzw. dazu führt, dass ein erklärtes Ziel nicht erreicht wird.



## Gewinner-Skript:

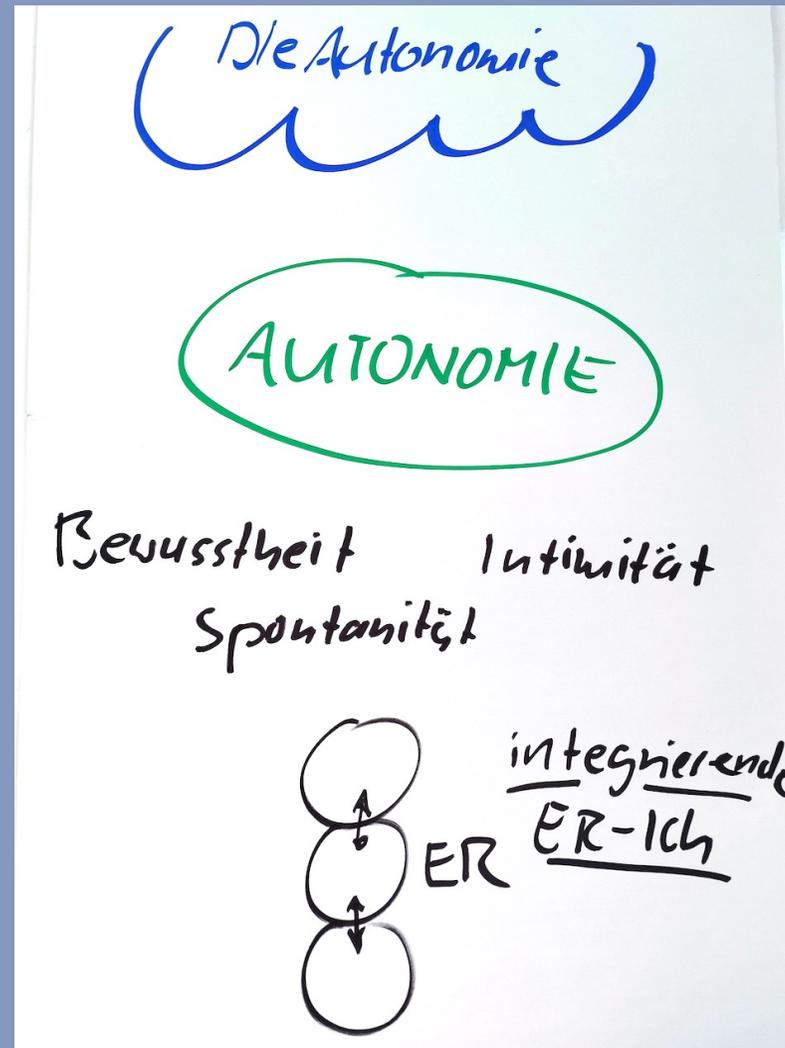
Ein Skript, dessen Auszahlung Beglückung oder Erfüllung bringt bzw. Erfolg beim Erreichen eines erklärten Ziels bedeutet.

## Nicht-Gewinner-Skript (auch banales Skript):

Ein Skript, bei dem die Auszahlung weder mit großen Gewinnen noch mit großen Verlusten verbunden ist.

# Das Autonomie

Das Ideal der Autonomie zeichnet sich durch Bewusstheit, Spontanität (freieres Denken und Handeln) und Intimität (Führen von echten, spielfreien Beziehungen) aus.



Das integrierende Erwachsenen-Ich integriert die Persönlichkeitsanteile, welche manchmal Autonomie verhindern immer mehr in seinem Bewusstsein. Wodurch wiederum mehr Autonomie entwickelt werden kann.

# Literatur

**Die Transaktionsanalyse:  
Eine Einführung**

Ian Stewart / Vann Joines  
ISBN 3-451-05523-6

**Alltagsnarzissten:  
Destruktive Selbstverwirklichung im Licht der Transaktionsanalyse**

Ingrid Wandel / Fritz Wandel  
ISBN 978-3-87387-793-1

**Sein Leben neu erfinden:  
Wie Sie Lebensfallen meistern**

Jeffrey E. Young & S. Klosko  
ISBN 978-3-87387-619-4  
(Als aufbauende Verbindung von TA und Schematherapie)