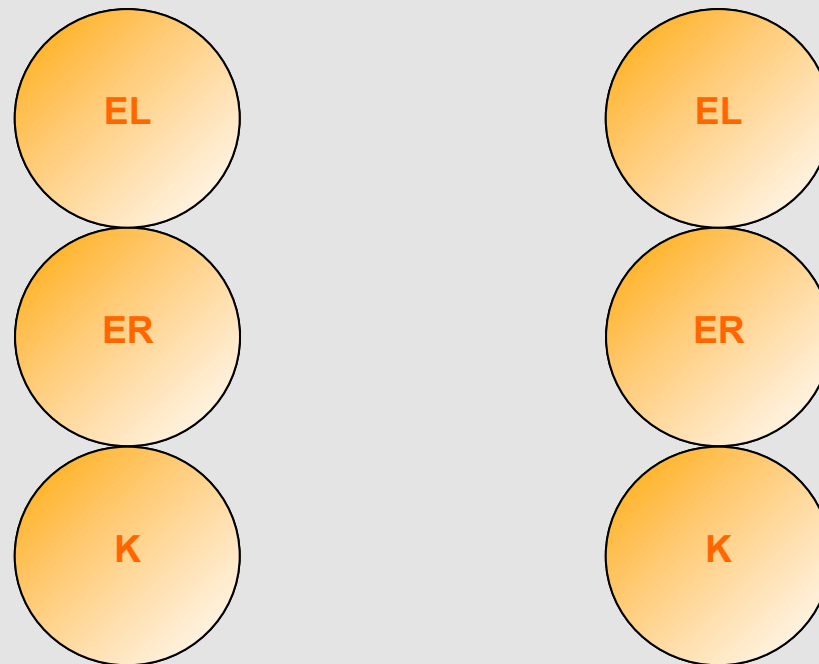


Transaktionsanalyse



Inhaltsverzeichnis	Was ist Transaktionsanalyse?	- 3 -
	Ziele der TA	- 4 -
	Ich-Zustände	- 5 -
	Kommunikationsebenen der TA	- 6 -
	Analyse von Transaktionen	- 9 -
	Parallele Transaktion	- 11 -
	Gekreuzte Transaktion	- 12 -
	Verdeckte Transaktion	- 13 -
	Mitarbeitergespräche mit TA	- 14 -
	Lebenspositionen	- 15 -
	Grundpositionen der Selbsteinstellung	- 16 -
	Quellenangabe/ Literaturhinweise	- 19 -

Transaktionsanalyse

Was ist TA?

TA ist eine **Theorie der Persönlichkeit**, die menschliches Verhalten leicht verständlich erklärt. Modelle wie die Ich-Zustände, Transaktionen usw. laden dazu ein, eigenes und fremdes Verhalten zu erkennen und zu analysieren.

Diese Analyse beschränkt sich nicht nur auf das äußerlich wahrnehmbare Verhalten, sondern befasst sich vor allem auch mit den Hintergründen des Verhaltens. In diesem Zusammenhang ergeben sich Fragen wie:

- Welche sich ständig wiederholenden Verhaltensmuster sind erkennbar?
- Was möchte der Betreffende damit tatsächlich erreichen?
- Welche Normen, Prinzipien, Annahmen, Vorstellungen, Phantasien und fixe Ideen, bestimmen in möglicherweise vorbewusster Weise sein Verhalten?
- Wie sabotiert er sich selbst?

TA eine Methode

Trotz des Begriffs "Analyse" im Namen, ist die TA eine **Methode**, bewusste **Veränderungen im Erleben und Verhalten herbeizuführen**. Dahinter steht folgende Änderungsstrategie:

- Bewusstes Erleben eigener Einstellungen und Gefühle und der sich daraus ergebenden Verhaltensmuster
- Zunehmendes Erkennen, welche Verhaltensmuster zu Konflikten bzw. unproduktiven Ergebnissen führen
- Entwicklung von Alternativen
- Ausprobieren dieser Alternativen
- Wachsende Autonomie im Umgang mit sich selbst und anderen. **Optimal kommunizieren heißt: Die zwischenmenschlichen Beziehungen (Transaktionen) verstehen zu können.**

Was ist TA nicht?

- TA ist kein Instrument zum Manipulieren anderer.
- TA macht bewusst wie leicht man durch sich selbst und von anderen manipuliert werden kann.
- TA ist keine Technik, die rezepthaft, ohne Auseinandersetzung mit sich selbst angewendet werden kann.
- TA ist nicht so leicht umzusetzen wie sie zu verstehen ist, denn "TA is simple but not easy".

Welche Ziele verfolgt TA

Ziel der TA ist es, daß **der Mensch** in all seinen Aktionsfeldern, sei es zu Hause oder im Beruf, **ein größtmögliches Maß an Autonomie erreicht**. Er lernt selbständig zu denken, zu fühlen und zu handeln, so daß er Vertrauen in sich selbst und andere hat. Damit kann er solide und vernünftige Entscheidungen treffen, seine Gefühle, die er im Hier und Jetzt gegen sich und andere hegt, äußern und sein Potential an inneren und äußeren Möglichkeiten so weit als möglich ausschöpfen.

Das Ziel von TA ist es, zu **erkennen, wann wir uns selbst im Wege stehen**, um daraus **sinnvolle Konsequenzen zu ziehen**. Nach Berne führt die Freisetzung von Bewußtheit, Spontanität und offenem Menschsein zu echter Selbständigkeit und Autonomie.

Wo ist TA einsetzbar?

Wie aus den Zielen bereits hervorgeht, sind Grenzen in der Umsetzung der TA im beruflichen und privatem Umfeld kaum zu erkennen. **TA ist auf das Individuum orientiert**. Bei allen Themen, die im weitesten Sinne etwas mit Selbstverwirklichung, Kommunikation, betrieblicher Kooperation, Führung und Verkauf, aber auch mit Organisationsentwicklung zu tun haben, ist TA gut einsetzbar.

Mit anderen Worten, überall, wo es um die bewußte Wahrnehmung und Veränderung von Sachverhalten geht, überall, wo sich Menschen über Ziele klarer werden müssen und vernünftige, plausible Entscheidungen zu treffen haben, ist TA eine schnell einsehbare und leicht nachvollziehbare Denkstruktur.



Jedes „Ja“ ein weiterer Knoten.

Ich-Zustände

Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass jeder Mensch drei Persönlichkeitsanteile, so genannte **Ich-Zustände**, besitzt. Jeder Ich-Zustand ist **eine bestimmte Kategorie**

von **Gefühlen**,
oder **Gedanken** und **Gefühlen**,
oder einer **Einstellung**,
oder einer **Haltung**.

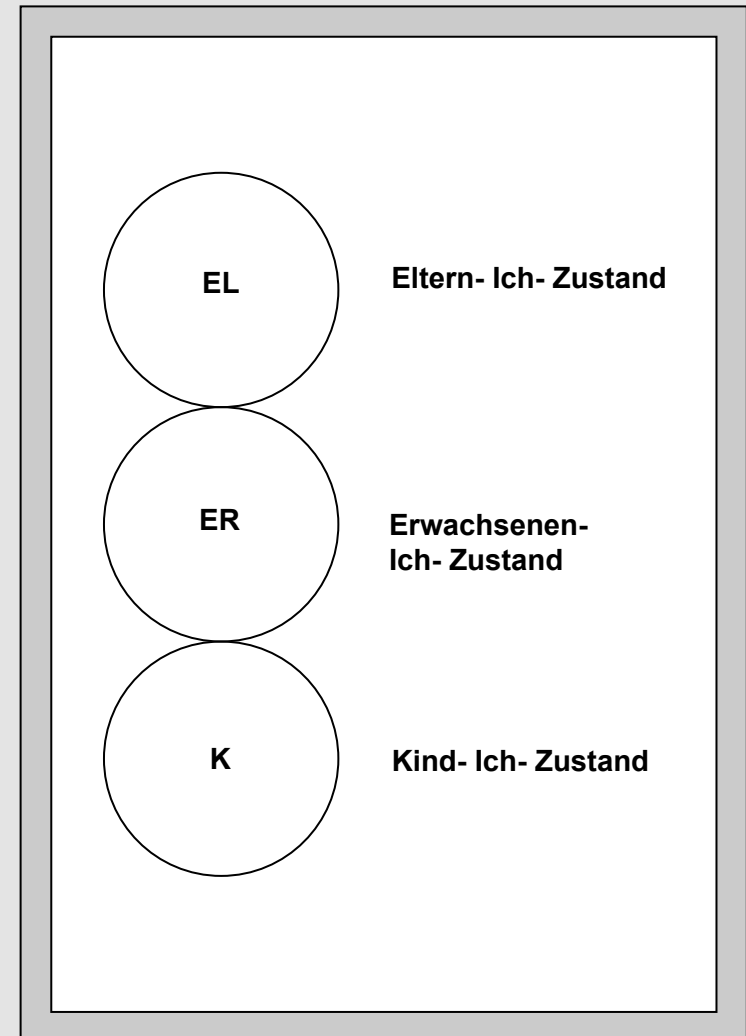
Je nach Situation und Gesprächspartner ist ein bestimmter Ich-Zustand aktiviert.

Dr. Eric Berne stellte anhand seiner Beobachtung fest, dass jeder von uns sich situationsbedingt entweder

in einem Eltern-Ich-Zustand oder

in einem Erwachsenen-Ich-Zustand oder

in einem Kind-Ich-Zustand, befindet.



Kommunikationsebenen der Transaktionsanalyse

Eltern-Ich

Das **Eltern-Ich** beinhaltet im wesentlichen das normative Verhalten der Eltern oder anderer Autoritätspersonen. Wer denkt, handelt, fühlt, wie er es an seinen Eltern beobachtet hat, befindet sich im Eltern-Ich-Zustand.

Erwachsenen-Ich

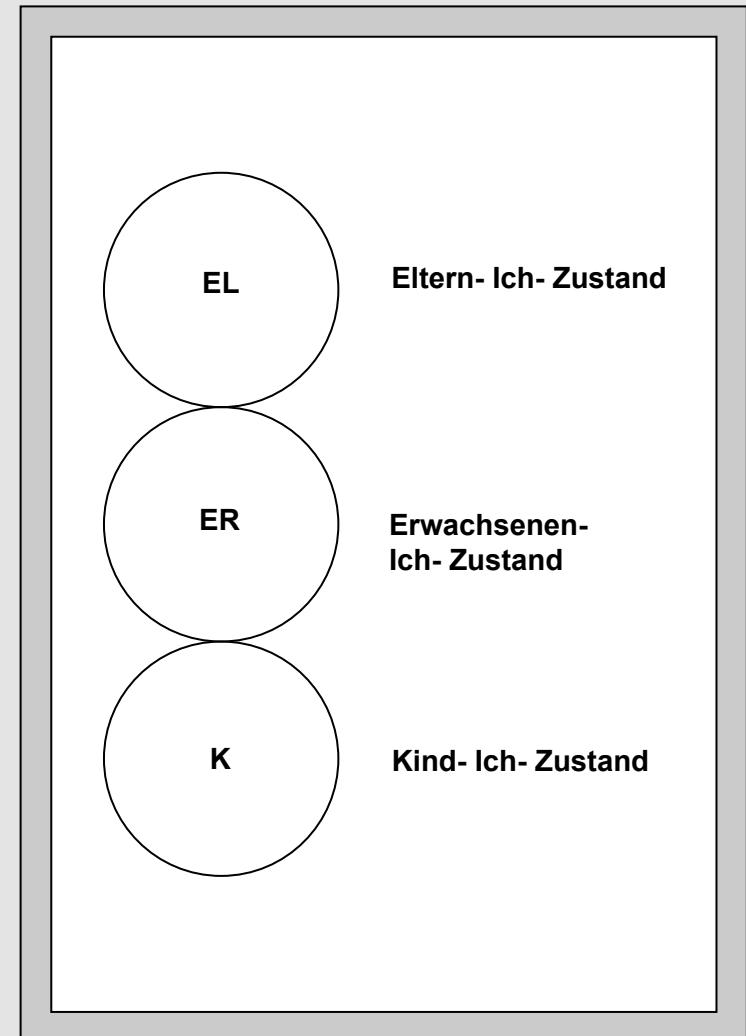
Das **Erwachsenen-Ich** hat nichts mit dem Alter eines Menschen zu tun. Wer sich mit der gegenwärtigen Realität sachlich auseinandersetzt, Informationen sammelt und objektiv verarbeitet, Fakten sachlich überprüft und vergleicht, handelt aus dem Erwachsenen-Ich.

Dazu verwendet das Erwachsenen-Ich alle Informationsquellen aus dem Eltern- und Kindheits-Ich und aus der Umwelt. Es wertet nüchtern und nach logischen Gesichtspunkten die Daten aus, die es aufgenommen hat. (Hört zu, beobachtet, formuliert wertfrei, überprüft eigene Normen, setzt getroffene Entscheidungen um)

Kind-Ich

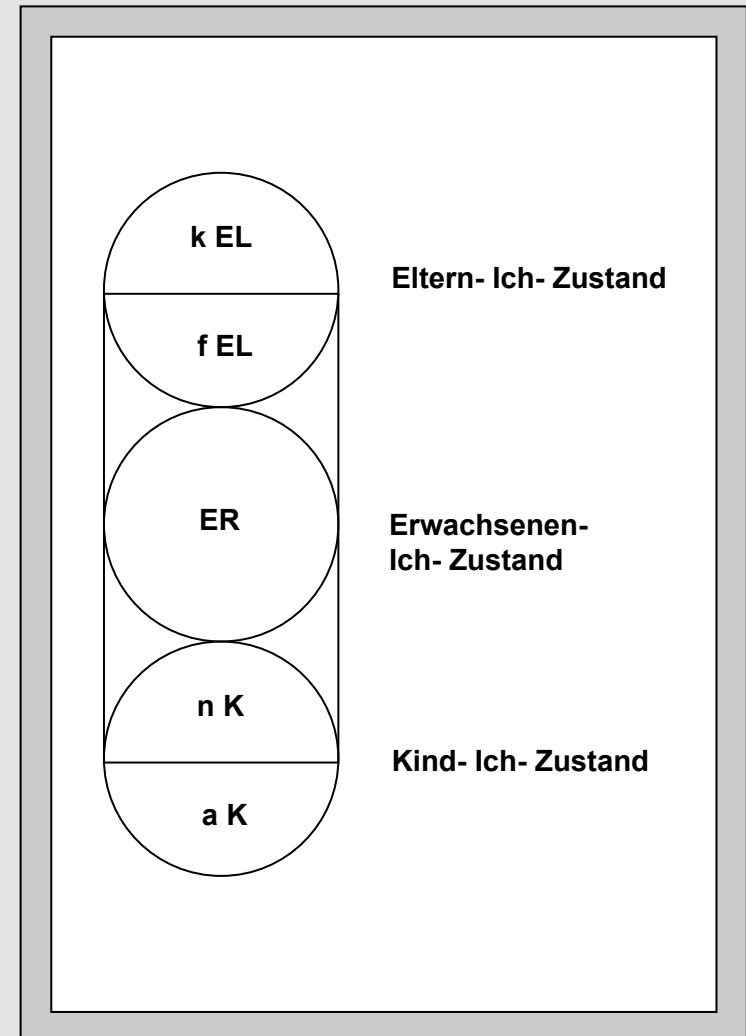
Das **Kind-Ich** besteht aus all den Wünschen, Bedürfnissen und Gefühlen, die der Mensch von Natur aus hat. Alle Erbanlagen (Triebe, Talente, Fähigkeiten), Spontaneität ("Prima!"), Kreativität (Papierkorb wird zum Hut), Neugierde ("Was ist das?" "Wie geht das?"), Gefühle (Schmollen, Weinen, Lachen, Traurigkeit etc.) sind hier gespeichert.

Hier ist all das gespeichert, was das Kind erfahren und empfunden hat, und seine Reaktion darauf.



Kommunikationsebenen der Transaktionsanalyse

Kritisches Eltern-Ich	Das kritische Eltern-Ich bemängelt, kritisiert, schimpft, korrigiert, bestraft, wertet negativ, schulmeistert, befiehlt. Es enthält unsere Vorurteile, Werturteile und ist der Ursprung von Regeln. ("Das gehört sich nicht." " Das darfst Du nicht." "Merken Sie sich das!" "Wie oft soll ich das noch sagen?") Je stärker das kritische Eltern-Ich ausgeprägt ist, desto intoleranter sind wir.
Fürsorgliches Eltern-Ich	Das fürsorgliche Eltern-Ich hört zu, hat Verständnis, hat Geduld, lobt, fördert, belehrt, beruhigt, gleicht aus. Es kümmert sich liebevoll um den anderen. ("Ich liebe Dich!" "Sie schaffen das schon!" "Sie dürfen nicht gleich aufgeben.") Zuviel Fürsorge kann jedoch auch Ja-Sager oder Verlierer-Typen zur Folge haben. ("Lass nur, ich mach das schon für Dich.")
Natürliches Kind-Ich	Das natürliche Kind-Ich kümmert sich nicht um die Reaktionen anderer, es lässt seinen spontanen Gefühlen freien Lauf. (Spontan und impulsiv, direkt, sucht Abwechslung und Spaß, authentisch)
Angepasstes Kind-Ich	Das angepasste Kind-Ich ordnet sein Verhalten anderen unter. Es richtet sich in seiner Meinung nach anderen. (Hilflosigkeit, warten bis es von allein besser wird, verzichtet, traut sich nicht, lächelt unsicher, orientiert sich an Normen)



Kommunikationsebenen der Transaktionsanalyse

Ich-Zustände

Die **Ich-Zustände** sind für jedermann einfach zu erkennen, an den Dingen, die wir sagen, dem Tonfall bzw. wie wir sie sagen und an unserer Wortwahl. Weitere Indikatoren sind Körperhaltung, Gesichtsausdruck und Gestik.

Wir verhalten uns zu jeder Zeit vorrangig in einem der drei Ich-Zustände. Jeder Ich-Zustand kann zu bestimmten Zeiten für die Bewältigung unseres alltäglichen Lebens wichtig sein, es gibt also **keinen "besten" Ich-Zustand**.

Antwort auf...

Das Wissen um die Ich-Zustände kann uns Antwort geben auf Fragen wie:

- o Wer bin ich?
- o Warum handle ich so?
- o Wie bin ich so geworden?
- o Wie können mir eigene Verhaltensweisen deutlicher bewusst werden?
- o Wie kann ich effektiver (also situationsgerechter beziehungsweise zielorientiert) handeln?

Grundsätzliches Anliegen ist es, das **Erwachsenen-Ich** und das **natürliche Kindheits-Ich zu stärken**, wohingegen ein stark ausgeprägtes **kritisches Eltern-Ich** und das **angepasste Kind-Ich abgebaut werden soll**.

Umsetzungsmöglichkeiten

Eine weitere Umsetzungsmöglichkeit des Themas "Ich-Zustände" in die berufliche und private Praxis, ist die Auseinandersetzung mit der Frage, aus welchem Ich-Zustand konkrete Führungsaufgaben wahrgenommen werden oder wann wir uns im betrieblichen Umfeld angemessen und wann wir uns eher unangemessen verhalten.

Speziell was die Stärkung des Erwachsenen-Ichs betrifft, kann man vor Entscheidungssituationen mit folgenden Fragen arbeiten:

- o Wie ist die Situation?
- o Was will ich jetzt erreichen?
- o Wie kann ich meine Ziele erreichen?
- o Welche Gefühle werden voraussichtlich bei mir und bei anderen angesprochen?
- o Wie wirkt sich der von mir gewählte Ich-Zustand auf das zukünftige Verhältnis zu anderen aus?

Diese fünf Kriterien tragen dazu bei, zu einem angemessenen Verhalten zu kommen.



Analyse von Transaktionen

Transaktionen / Austausch zwischen den Ich-Zuständen der Beteiligten

Wann immer zwei oder mehr Menschen miteinander kommunizieren, sind Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kindheits-Ich eines jeden Gesprächspartners in der Situation beteiligt.

Alles was sich zwischen Menschen abspielt - vom gesprochenen Wort bis hin zur Gestik - **enthält eine Transaktion** oder man könnte auch sagen einen **Austausch zwischen den Ich-Zuständen** der Beteiligten. Ein Gespräch zu zweit ist also eigentlich ein Gespräch zu sechst: Beide Gesprächspartner können aus ihrem jeweiligen Ich-Zustand heraus reagieren.

Die meisten unserer Gespräche folgen einem bestimmten Muster und was dem einem Sprecher als ideale Gesprächsführung erscheint, ist für den anderen noch längst nicht das "Gelbe vom Ei". Viele Menschen folgen jedoch ganz intuitiv und scheinbar unbewusst einer bestimmten Linie, die in ihren Augen korrekt ist und von der sie nur schwer abzubringen sind.

Die Transaktionsanalyse hilft uns hier, ein wenig **hinter die Kulissen von Gesprächen** zu **schauen**, um letztlich die Reaktionsweise unseres Partners und unsere eigenen besser verstehen zu können.

Vom Blickwinkel der TA gesehen, bestehen Gespräche aus einer Kette von Transaktionen.

Definition

Eine Transaktion wird definiert als eine Basiseinheit der Kommunikation welche aus einem Stimulus besteht (in der Regel gesprochen), dem eine Reaktion folgen kann, aber nicht muss. Transaktionen können einfach sein, etwa zwischen zwei Ich-Zuständen, oder komplex, wenn sie sich zwischen drei oder vier Ich-Zuständen abspielen.



Analyse von Transaktionen

Transaktionen / Austausch zwischen den Ich-Zuständen der Beteiligten

Jedes Gespräch, selbst die Zeichensprache zweier taubstummer Kollegen am Arbeitsplatz, beinhaltet stets eine Serie von miteinander verbundenen Transaktionen.

Transaktion

Aus kommunikationspsychologischer Sicht beinhaltet eine Transaktion zwei Botschaften.

Eine Anrede (verbal/ nonverbal)
und
eine Antwort (verbal/ nonverbal)

Ein Gespräch besteht aus einer Serie miteinander verketteter Transaktionen.

Eine Botschaft von einer Person zu einer anderen Person erfolgt aus einer bestimmten Haltung heraus. Mit anderen Worten: Eine Botschaft geht aus einem bestimmten Ich-Zustand heraus und richtet sich an einen anderen Ich-Zustand im anderen.

Es werden drei verschiedene Formen unterschieden:

Analyse von Transaktionen

- o Parallel- oder Komplementär-Transaktion
- o Gekreuzte Transaktion
- o Verdeckte Transaktion



In diesem Aufzug wollen Sie zum Direktor?
Der Andere war besetzt!