

Paul Gamber

*Transaktionsanalyse
für Fummies*

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
<i>Einführung</i>	21
Über dieses Buch	22
Konventionen in diesem Buch	23
Was Sie nicht unbedingt lesen müssen	23
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Die Welt mit den Augen der Transaktionsanalyse betrachten	24
Teil II: Die Transaktionsanalyse im Alltag nutzen	24
Teil III: Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse	25
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie es weitergeht	26
Gute Reise	26
<i>Teil I</i>	
<i>Die Welt mit den Augen der Transaktionsanalyse betrachten</i>	27
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Was Transaktionsanalyse ist und Woher sie kommt</i>	29
Alltagskommunikation unter die Lupe nehmen	29
Der versteckten Agenda in der Kommunikation auf der Spur	30
Das Pingpong-Spiel von Reiz und Reaktion erkennen	31
Die Ursprünge der Transaktionsanalyse	31
Eric Berne, ein Querdenker der Psychologie	31
Die Entdeckung der Transaktionen	33
Womit sich die Transaktionsanalyse beschäftigt	34
Ein Konzept der humanistischen Psychologie	36
Grundüberzeugungen und Menschenbild der Transaktionsanalyse	37
Wo die Transaktionsanalyse eingesetzt wird	38
Psychotherapie	38

Erziehung und Pädagogik	39
Kommunikationstraining	39
Organisationsentwicklung und Unternehmensberatung	39
Coaching und Supervision	40

Kapitel 2

Die Ich-Zustände erkennen: Erwachsenen-Ich, Eltern-Ich, Kind-Ich

41

Den drei Quellen unserer Erfahrung auf der Spur	41
Gefühlsmäßige Erfahrungen	41
Beobachtete Erfahrungen	42
Rationale Erfahrungen	42
Was Eric Berne von Freud übernommen hat	45
Die Ich-Zustände erkennen	46
Das Kind-Ich	46
Das Eltern-Ich	47
Das Erwachsenen-Ich	48
Wie die Ich-Zustände ausgelöst werden	50
Wie sich die Ich-Zustände aufeinander beziehen	53
Trübung, Befangenheit, Ausschluss: Strukturelle Pathologie des Ich-Erlebens	55
Trübung im Erwachsenen-Ich	56
Befangenheit im Ich-Erleben	58
Ausschluss eines Ich-Zustands	59
Was die Transaktionsanalyse über die Ich-Zustände aussagt	61
Einen Schneemann bauen	64

Kapitel 3

Das Pingpong-Spiel von Reiz und Reaktion – die Transaktionen verstehen

65

Die Transaktionen nachvollziehen können	66
Was eine Transaktion ist	66
Parallele beziehungsweise komplementäre Transaktionen	67
Überkreuztransaktionen	73
Verdeckte Transaktionen	76
Schwierige Transaktions- und Beziehungsmuster	78
»Bitte, schlag mich« – die »Galgentransaktion«	79
Transaktionen mit doppeltem Boden	80

Die Kommunikation konstruktiv gestalten	81
Die Ich-Zustände richtig einsetzen	81
Ich-Botschaften: Mehr über die eigenen Gefühle als über den anderen sprechen	83

Kapitel 4

<i>Wie Wir ständig auf der Suche nach Anerkennung und Stimulation sind: Die Racket-Maschen-Analyse</i>	85
Der Hunger nach Berührung und Anerkennung	85
Jedem Tierchen sein Pläsierchen: Wie wir zu Streicheleinheiten kommen	87
Wie wir die Zeit strukturieren	88
Rackets und Maschengefühle erkennen	92
Rabattmarken sammeln	92
Woher die Ersatzgefühle kommen	94
Maschengefühle: Wie wir Rabattmarken und Ersatzgefühle einsetzen	96
Discount: Wie wir uns selbst, andere und Situationen abwerten	97
Die Grundeinstellung zum Leben überprüfen	99
Die vier Grundeinstellungen	99
Wie man ein Gewinner wird	102

Kapitel 5

<i>Eltern-, Kind- und Erwachsenenspiele: die Analyse der Psychospiele</i>	103
Sich in die Welt der Psychospiele begeben	103
Was ein Psychospiel ist	104
Welche Arten von Psychospielen es gibt	105
Der Nutzen des Spielens	111
Problematische Beziehungsspiele erkennen	112
Im Drama-Dreieck rotieren	112
Symbiotische Beziehungsmuster analysieren	114
Das Spiel der Verliebten: Kollusion	116
Der Ausstieg aus dem Teufelskreis	118
Den Ausstieg vorbereiten	118
Das Vakuum füllen	120

Kapitel 6

***Das Drehbuch des Lebens schreiben: Die Skriptanalyse* 121**

Das Rollenbuch des Lebens erkennen	121
Was die Eltern mitgeben	122
Drehbuch und Familie	125
Widersprüchliche Skripte	127
Skript in der Mythologie	127
Ein Gegenskript schreiben	128
Skript und Psychospiele	129
Mit dem Lebensskript umgehen	130

Teil II

***Die Transaktionsanalyse im Alltag nutzen* 133**

Kapitel 7

***Besser kommunizieren* 135**

Die Grundlagen der Transaktionsanalyse für eine gute Kommunikation kennen	135
Das Ich-Erleben bei sich und anderen nachvollziehen können	135
Die eigenen Ich-Zustände erkennen	138
Die eigenen Vorannahmen prüfen	140
Verdeckte Botschaften vermeiden	141
Selbstoffenbarung oder Spielaufforderung?	144
Ethische Regeln befolgen	145
Antreiber erkennen	145
Der Ton macht die Musik	146
Kritik üben, ohne zu verletzen	147
Verantwortung für sich selbst übernehmen	148
Sich in der Kunst der Gewaltfreien Kommunikation üben	149
Beobachten, Gefühle mitteilen, Bedürfnisse äußern, um Veränderung bitten	150
Autofahren lernen	151

Kapitel 8

***Die sozialen Beziehungen verbessern* 155**

Eine positive Beziehung aufbauen	155
Einander kennenlernen	155
Akzeptanz und Respekt für unterschiedliches Ich-Erleben fördern	156

Für ein gutes Klima sorgen	158
Gut miteinander kommunizieren	159
Wechselseitigkeit beachten	161
Beziehungskiller erkennen und ausschalten	161
Der andere muss so sein wie ich	161
Die »apokalyptischen Reiter« im Zaum halten	162
Macht- und Psychospiele beenden	163
Eifersucht in den Griff kriegen	164
Abhängigkeitsmuster vermeiden	167
Autonomie trainieren	169
Konstruktive Beziehungen am Arbeitsplatz pflegen	170

Kapitel 9

Bessere Eltern werden **175**

Die Entwicklung des Kindes und die Elternrolle beleuchten	175
Wie das Urvertrauen entsteht	175
Die Entwicklung der Selbstständigkeit beim Kind	176
Was die Entwicklung behindert	177
Erziehungsmoden kritisch hinterfragen	178
Was Kinder brauchen	178
Unterschiedliche Erziehungsstile – kann das gut gehen?	179
Kindgerecht kommunizieren	180
In der Kommunikation mit dem Kind das Erwachsenen-Ich einschalten	181
Mäßiger Gebrauch des Eltern-Ich	182
Lob und Unterstützung	182
Häufige Überkreuz-Transaktionen vermeiden	182
Auch beim Kind das aktive Zuhören anwenden	183
Bei Auseinandersetzungen Ich-Botschaften verwenden	184
Doppelbödige Botschaften und Kommunikationsfallen vermeiden	185
Die Ich-Entwicklung des Kindes fördern	186
Das Kind Kind sein lassen	186
Das kindliche Eltern-Ich auf den Weg bringen	186
Das Erwachsenen-Ich des Kindes stärken	189
Gemeinsam das Leben genießen und bewältigen	191
Den Zusammenhalt stärken	191
Mit Humor geht alles besser	191

Kapitel 10

Einem Burn-out vorbeugen

193

Burn-out in der Sicht der Transaktionsanalyse	193
Folgen für die Ich-Struktur	195
Die Psychodynamik des Burn-outs verstehen	197
Skript-Botschaften und Burn-out-Persönlichkeit	198
Streichelmuster erkennen	198
Symbiotische Beziehungsmuster entlarven	199
Muster der Selbstabwertung reflektieren	200
Dem Burn-out den Wind aus den Segeln nehmen	200
Abschied vom inneren Antreiber nehmen	200
Psychospiele mit sich selbst beenden	201
Lernen, sich abzugrenzen	201
Achtsamkeit für die eigenen Kindbedürfnisse entwickeln	202
Neuprogrammierung mithilfe des Erwachsenen-Ich	203
Aktiv werden	203
Für mehr Ausgleich sorgen	204
Sich SMARTe Ziele setzen	205
»Flow« erleben – mit sich selbst im Fluss sein	206
Die Anti-Burn-out-Formel kennen	206

Kapitel 11

Eine bessere Beziehung zu sich selbst bekommen

207

Trübungen des Erwachsenen-Ich erkennen und überwinden	207
Trübung durch das Kind-Ich	208
Trübung durch das Eltern-Ich	208
Grenzen und Durchlässigkeit der Ich-Zustände	209
Im Gleichgewicht mit sich selbst sein	210
Einen guten Umgang mit sich selbst pflegen	211
Glücksgefühle durch Anstrengung und Selbstbelohnung erleben	213
Verantwortung für sich selbst übernehmen	214
Scham überwinden	216
Achtsam durchs Leben gehen	217
Moralische Zwickmühlen bearbeiten	218
Einen wertschätzenden Dialog mit sich selbst führen	218
Das fürsorgliche Eltern-Ich zum Partner machen	218
Sich öfter loben	219

Selbstkritik in Selbstmotivation umwandeln	220
Den unterstützenden Blickwinkel einsetzen	220
Neues formulieren	221
Die Exekutivgewalt an das Erwachsenen-Ich abgeben	221

Kapitel 12

Destruktive Psychospiete erkennen und beenden **223**

Erkennen, dass man an einem Spiel beteiligt ist	223
Erster Schritt: »Trick« beziehungsweise Lockangebot	225
Zweiter Schritt: »Wunder Punkt«	225
Dritter Schritt: Verdeckte Transaktionen und Verblüffung	226
Vierter Schritt: Nutzeffekt	227
Den Ausstieg vorbereiten	227
Erkennen, was für ein Spiel da gespielt wird	227
Das Erwachsenen-Ich einschalten	229
Die eigenen Ich-Zustände überprüfen	229
Position im Drama-Dreieck erkennen	230
Okay-Positionen prüfen	231
Eine Skriptanalyse durchführen	231
Offen miteinander kommunizieren	232
Die Notbremse ziehen	236
Eine Win-win-Strategie anwenden	237
Hinweise für die Praxis	237

Kapitel 13

Sich mit dem eigenen Lebensskript versöhnen **239**

Dem eigenen Lebensskript auf der Spur	240
Lebensmottos, die krank machen können	242
Alles nur Zufall?	242
Skriptbotschaften und Glaubenssätze verändern	243
Verbale und nicht verbale Botschaften in Ihrem Rollenbuch	243
Rollen-Identifikation und Lebensbühne	245
Fragen an das Familiensystem	245
Fragen zur eigenen Entwicklung	246
Kraftvolle Einflüsse im Familiensystem erkennen	247
Das eigene Leben in die Hand nehmen	247
Weg von destruktiven, unproduktiven Spielen hin zur Intimität	248
Die Gegenwart beleuchten	248

Erkennen, was hilfreich und was schädlich ist	249
Wissen, was erhaltenswert ist und was sich verändern soll	250
Neues und Konstruktives formulieren	251
Die eigene Lebenszeit besser nutzen	252

Teil III

Anwendungsfelder der Transaktionsanalyse 255

Kapitel 14

Transaktionsanalyse und Psychotherapie 257

Wie die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie eingesetzt wird	258
Herausfinden, wie der Klient tickt	258
Kommunikationsmuster und Spiele analysieren	259
Das Lebensskript beleuchten	259
Neu-Beelterung: Dem Ich ein neues Zuhause geben	260
Ziele der transaktionsanalytischen Therapie	261
Vertragsarbeit: Therapie auf Augenhöhe	262
Was andere Psychotherapieverfahren von der Transaktionsanalyse übernommen haben	262
Das System der »inneren« Familie	264
Traumatherapie: Das Selbst und das »innere Kind«	264
Schematherapie: Die Landkarte der Gefühle verstehen	265
Ego-State-Therapie: Gefühle wie Personen behandeln	269
Zurück zu den Ursprüngen	271

Kapitel 15

Coaching und Supervision 273

Die Transaktionsanalyse im Coaching einsetzen	274
Das eigene Ich und seine Teile kennenlernen	274
Aus destruktiven Skripten und Transaktionen aussteigen	275
Zu einer besseren Work-Life-Balance finden	276
Den blinden Fleck erkennen: Das Johari-Fenster	276
Was Johari bedeutet	277
Ziel der Entwicklung im Coaching	279
Supervision: Hilfe für professionelle Helfer	282
Wann und wie Supervision eingesetzt wird	282
Beispiel einer Supervision	283
Zusammenfassung: Transaktionsanalyse im Coaching und in der Supervision	284

Kapitel 16	
<i>Führung und Management</i>	287
Mitarbeiter und Führungskräfte stärken	287
Für Zufriedenheit, Sinnhaftigkeit und Zeitstrukturierung sorgen	287
Das Führungsverhalten verbessern	288
Für ein besseres Betriebsklima sorgen	291
Spiele in Organisationen beenden	294
Wie sich Psychospiele in Organisationen auswirken	294
Hilfen, Spiele zu beenden	296
Veränderungen im Unternehmen bewältigen	296
Veränderungsprozesse, in denen die Transaktionsanalyse eingesetzt wird	297
Transaktionsanalyse und »Psychologisches Controlling«	298
Kapitel 17	
<i>Transaktionsanalyse in Erziehung und Unterricht</i>	301
Gute Gründe, die Transaktionsanalyse im Schulalltag anzuwenden	301
Die Kommunikation zwischen Lehrern und Schülern verbessern	303
Die Rolle der Lehrer beleuchten	303
Das Modell der Transaktionen anwenden	305
Wertschätzende Beziehungsgestaltung	306
Die Entwicklung von Schülern fördern	308
Positionen im Drama-Dreieck erkennen	308
Den Unterricht effektiv und schülerorientiert gestalten	309
Eine etwas andere Didaktik	310
Leistungsbezogene und persönlichkeitsbezogene Kultur	311
Vorsicht: Transaktionsanalyse	312
Teil W	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	313
Kapitel 18	
<i>Zehn Grundanschauungen der Transaktionsanalyse</i>	315
Jeder Mensch ist in Ordnung	315
Verantwortung für sich selbst übernehmen	316
Jeder Mensch besitzt Selbstheilungskräfte	316
Beobachten statt bewerten	317
Verträge schließen	317

Die Transaktionsanalyse als Beobachtungsplattform nutzen	319
Ethische Grundsätze befolgen	319
Gute Beziehungen pflegen	321
Zu einer Okay-Position finden	322
Spontan leben	323

Kapitel 19

Die zehn besten Tipps für Beruf und Alltag **325**

Offen und ehrlich miteinander kommunizieren	325
Kinder kindgerecht erziehen	326
Mit sich selbst ins Reine kommen	327
Frieden mit der »inneren« Familie schließen	328
Psychospiele beenden	329
Teams besser führen	330
Freunde gewinnen	332
Die eigene Lebenszeit besser nutzen	333
Sich mit dem eigenen Skript versöhnen	334
Ein Gewinnerskript schreiben	335

Kapitel 20

Zehn und mehr Vertreter und weiterführende Konzepte **337**

Thomas Harris: Ich bin okay – Du bist okay	337
Fanita English: Gefühle und Ersatzgefühle	338
Jacqui Lee Schiff: Neu-Beelterung	339
Claude Steiner: Lebensskript und Emotionale Kompetenz	339
Muriel James: Wie man ein Gewinner wird	340
Richard Erskine: Integrative Psychotherapie	341
Mary und Robert Goulding: Neuentscheidungstherapie	341
Rüdiger Rogoll, Leonhard Schlegel, Petruska Clarkson: Transaktionsanalyse und Psychotherapie	342
Bernd Schmid: Systemische Transaktionsanalyse	343
John und Helen Watkins, Jeffrey Young: Ego-State- und Schematherapie	344

Anhang A

Informationsquellen und Anlaufstellen **349**

Anhang B

Kleines Wörterbuch der Transaktionsanalyse **351**

Stichwortverzeichnis **355**