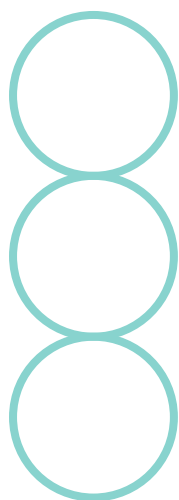




Was ist die Transaktionsanalyse?

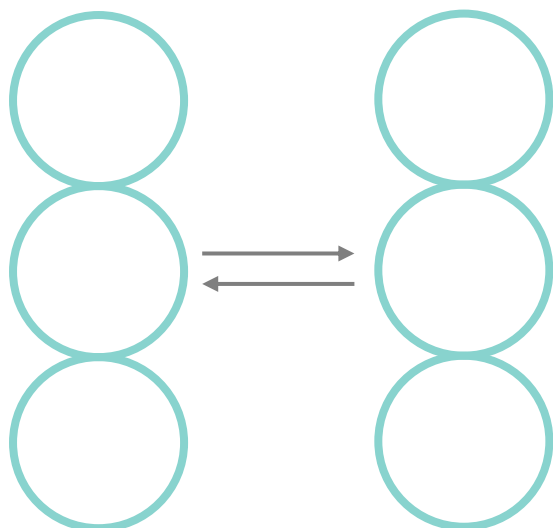
Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein psychologischer Ansatz, der Menschen darin unterstützt, im privaten wie im professionellen Kontext wirkungsvoller zu kommunizieren. Dabei stehen die eigene Entwicklung sowie die gelingende Beziehungsgestaltung im Fokus.

Die TA integriert tiefenpsychologische, beziehungsorientierte und systemische Ansätze. Die Konzepte werden laufend überprüft und weiterentwickelt. Begründer der Transaktionsanalyse ist der amerikanische Arzt und Psychiater Eric Berne (1910 – 1970).



Als Theorie der **menschlichen Persönlichkeit** vermittelt die TA ein Bild davon, wie **Menschen psychologisch beschaffen** sind. Zur Veranschaulichung dient eine Darstellung mit drei übereinanderliegenden Kreisen, die als Ich-Zustands-Modell bekannt geworden ist. Dieses Modell hilft uns, menschliche Verhaltensweisen zu verstehen, d. h. zu begreifen, wie ihre Persönlichkeit sich in ihrem Tun und Lassen äussert.

Die Transaktionsanalyse bietet eine **Entwicklungstheorie** an. Das Konzept des Lebenskripts erklärt, wie die **Erlebens- und Verhaltensmuster**, die unser heutiges Leben kennzeichnen, in **unserer Kindheit entstanden sind** und wie wir manchmal Strategien aus der Kindheit im Erwachsenenendasein wieder einsetzen, selbst wenn die Ergebnisse schmerzlich sind.



Eine **Transaktion** findet statt, wenn ich in irgendeiner Weise anbiete, mit dir in Verbindung zu treten, und du, zu mir hingewandt, darauf reagierst.

Quellen

Schweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse

Ian Stewart, Vann Joines, Die Transaktionsanalyse – eine Einführung, Herder Verlag