

DIE TRANSAKTIONSANALYSE

Menschliche Kommunikation verstehen

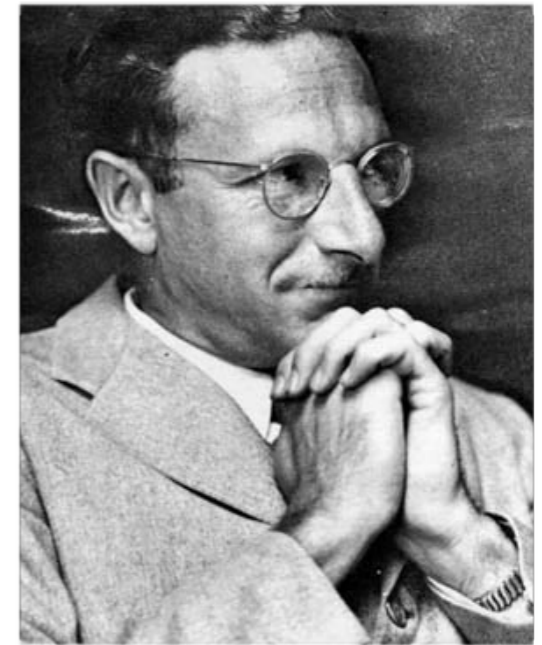


EINSTIEG

- Transaktionsanalyse?

HINTERGRUND

- Methode für ein besseres Verständnis unseres Kommunikationsverhalten (1964)
- Eric Berne: kanadisch-US-amerikanischer Psychiater
- Wechsel zwischen drei **Ich-Zuständen** in der Kommunikation (z.B. Mimik, Gestik, Tonfall, Inhalt, Wortwahl)
- Ableitung / Weiterführung der Psychoanalyse nach S. Freud



Eric Berne (1910-1970)

VORAUSSETZUNGEN

- **1. Die Menschen werden o.k. geboren** (Menschen werden mit einem guten und gesunden Potenzial geboren)
- **2. Auch Menschen mit emotionalen Problemen sind vollwertige, intelligente Menschen** (respektvolle und akzeptierende Haltung von Psychiater gegenüber ihren Klienten)
- **3. Alle emotionalen Schwierigkeiten sind heilbar** (ein ausreichendes Wissen und geeignete Methoden vorausgesetzt)

DIE DREI ICH-ZUSTÄNDE



PROBLEMATIK

- Unbewusste Verhaltensmuster (nicht immer offensichtlich)
- Ehe: Frau agiert als Eltern-Ich, Mann als Kinder-Ich
- -> Klärung dieser Muster kann zu Überraschungen bzw. Bewusstsein führen

KOMPLEMENTÄRE TRANSAKTIONEN

- In der Regel ungestörte, problemlose Kommunikation
- Achtung vor Teufelskreisen

Beispiel:

A: „Ich möchte Sie über den Termin der nächsten Sitzung informieren. Sie findet am Freitag um 17.00 Uhr statt.“ (Erwachsenen-Ich fragt Erwachsenen-Ich)

B: „Vielen Dank, das werde ich mir gleich notieren.“ (Erwachsenen-Ich antwortet Erwachsenen-Ich)

Beispiel:

A: „Sag mal, musst du dich immer so benehmen?“ (Eltern-Ich fragt Kind-Ich)

B: „Ich benehme mich wie ich will.“ (Kind-Ich antwortet Eltern-Ich)

GEKREUZTE TRANSAKTIONEN

- Reaktion aus einer anderen Ebene
- Meist Auseinandersetzung durch eine unterbrochene Kommunikation
- Angesprochene Person reagiert nicht wie erwartet

Beispiel:

A: „Was hast du dir eigentlich dabei gedacht?“ (Eltern-Ich spricht Kind-Ich an)

B: „Und was denkst du dir dabei, so mit mir zu reden?“ (Eltern-Ich antwortet und spricht das Kind-Ich des anderen an)

A: „Wollen wir in diesem Jahr vielleicht einmal in Spanien Urlaub machen?“ (Erwachsenen-Ich stellt eine Frage an das Erwachsenen-Ich des anderen)

B: „Immer willst du entscheiden, wohin wir fahren!“ (Kind-Ich antwortet)

VERDECKTE TRANSAKTIONEN

- Mehrere Ich-Zustände aktiv
- Entscheidend hier die Mimik, Gestik und Körpersprache
- Abhängig wie gut man den anderen kennt

Beispiel:

A: Das ist das dritte Stück Kuchen. (Auf den ersten Blick eine Aussage des Erwachsenen-Ichs an das Erwachsenen-Ich des anderen, aber durch einen unterschwellig missbilligenden Ton eigentlich eher eine Ermahnung vom Erwachsenen-Ich an das Kind-Ich des anderen, nicht so viel zu essen.)

B: Du hast dich verzählt. (Scheinbar antwortet das Erwachsenen-Ich, aber durch den unterschwelligen Ton wird der trotzig Tonfall des Kind-Ichs deutlich.)

SELBSTERKENNTNIS ALS ERSTER SCHRITT

- Kann ich bei mir selbst die verschiedenen Ich-Zustände erkennen?
- Kenne ich einen Ich-Zustand vielleicht besonders gut von mir selbst?
- Aus welchem Ich-Zustand handle ich in welcher Situation?
- Wie könnte ich mir in einer Kommunikationssituation hin und wieder bewusst werden, aus welchem Ich-Zustand ich gerade spreche?
- Welches Nutzen könnte es für mich haben, wenn ich lerne, mir meines Ich-Zustands bewusst zu werden - und ihn ggf. zu wechseln?
- -> Bewusstsein als Grundlage zur Verbesserung der Kommunikation

GRUNDEINSTELLUNGEN

- **Ich bin nicht o.k.- du bist nicht o.k.** – Eine sehr zerstörerische Grundeinstellung, bei der davon ausgegangen wird, dass niemand so wie er ist, „gut“ ist – man selbst nicht und die anderen auch nicht.
- **Ich bin nicht o.k. – du bist o.k.** – Eine sehr weit verbreitete Grundeinstellung, mit der wir unseren eigenen Wert herabsetzen und andere Menschen für wertvoller als uns selbst halten.
- **Ich bin o.k. – du bist nicht o.k.** – Hier misst man sich selbst einen höheren Wert als anderen Menschen bei.
- **Ich bin o.k. – du bist o.k.** – Der von Eric Berne verfolgte Ansatz, mit dem wir unseren eigenen Wert und auch den Wert anderer Menschen erkennen und würdigen.

ERGEBNIS DER ANALYSE

Menschenbild der Transaktionsanalyse

Menschen sind o.k.

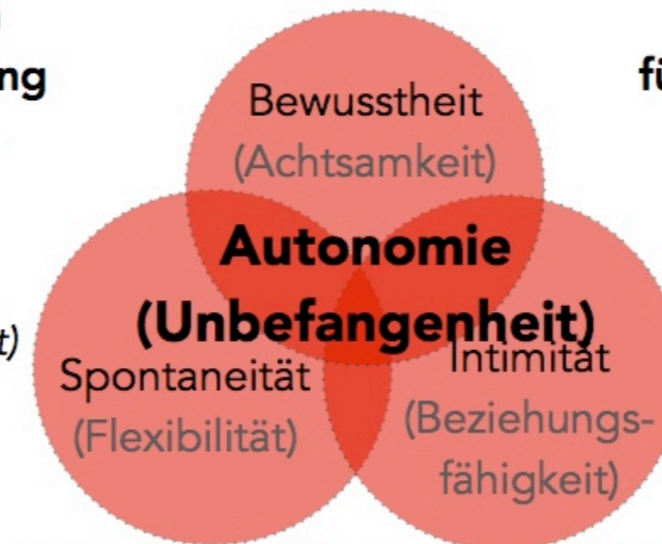
*Sie leben selbstverwirklichend
und aufeinander bezogen.
(kooperationsbereit)*

**Menschen streben
nach (Vervollkommung
ihrer) Autonomie.**

*Ihr Leben ist
ihre Verantwortung.
(verantwortungsbereit)*

**Menschen (können)
fühlen, denken und handeln
entsprechend.**

*Sie lernen und
verändern sich.
(lernbereit)*



**Menschen treffen Entscheidungen
und können sie widerrufen.**

*Sie lernen und verändern sich durch Entscheidungen.
Ihr Leben vollzieht sich entscheidend.
(entscheidungsbereit)*

I N K O V E M A
MÖGLICHKEITEN ERWEITERN

FRAGEN?

QUELLEN

- Ethik Buch Kollegstufe 12
- <http://www.ci-shg-lmko-ma.de/mediapool/135/1350962/resources/36189956.jpg>
- <transaktionsanalyse--ich-zustaende.jpg> 1.920×1.352 Pixel
- <http://www.zeitzuleben.de/menschliche-kommunikation-verstehen-die-transaktionsanalyse/>
- <http://inkovema.de/wp-content/uploads/2015/03/Blog-201503-TA-33-TA-Konzepte-für-die-Mediation.006.jpg>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne