





Eines der Ziele transaktionsanalytischer Interventionen ist es, die Menschen zu unterstützen, möglichst viel Bewusstsein über ihre Transaktionen zu erlangen. Insofern kann man die Transaktionsanalyse auch als ein Modell der Selbststeuerung bezeichnen.

	Persönlichkeits-Analyse
	Beziehungs-Analyse
	Gruppen-Analyse
	Analyse und Steuerung von sozialen Systemen

Das Lebensskript

Ein weiterer wichtiger Schlüsselbegriff der Transaktionsanalyse ist das Lebensskript. Die Transaktionsanalyse geht davon aus, dass jeder Mensch in seiner Kindheit eine eigene Lebensgeschichte, ein Skript, entwirft. Diese Geschichte ist wie ein ganz persönliches Theaterstück, sie hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende, und sie verfügt auch über eine eigene "Dramaturgie". Die Grundlage dafür entwickelt der Mensch in frühesten Jahren. Das Lebensskript ist den erwachsenen Menschen meist nicht bewusst, dennoch steuern sie ihr Leben meistens so, dass es zu ihrem Skript passt. Die Analyse des individuellen Lebensskripts mit Unterstützung von TransaktionsanalytikerInnen kann Menschen helfen, herauszufinden, warum sie sich "ohne es zu merken" in Schwierigkeiten bringen und welche Möglichkeiten sie haben, daraus resultierende Probleme zu lösen.

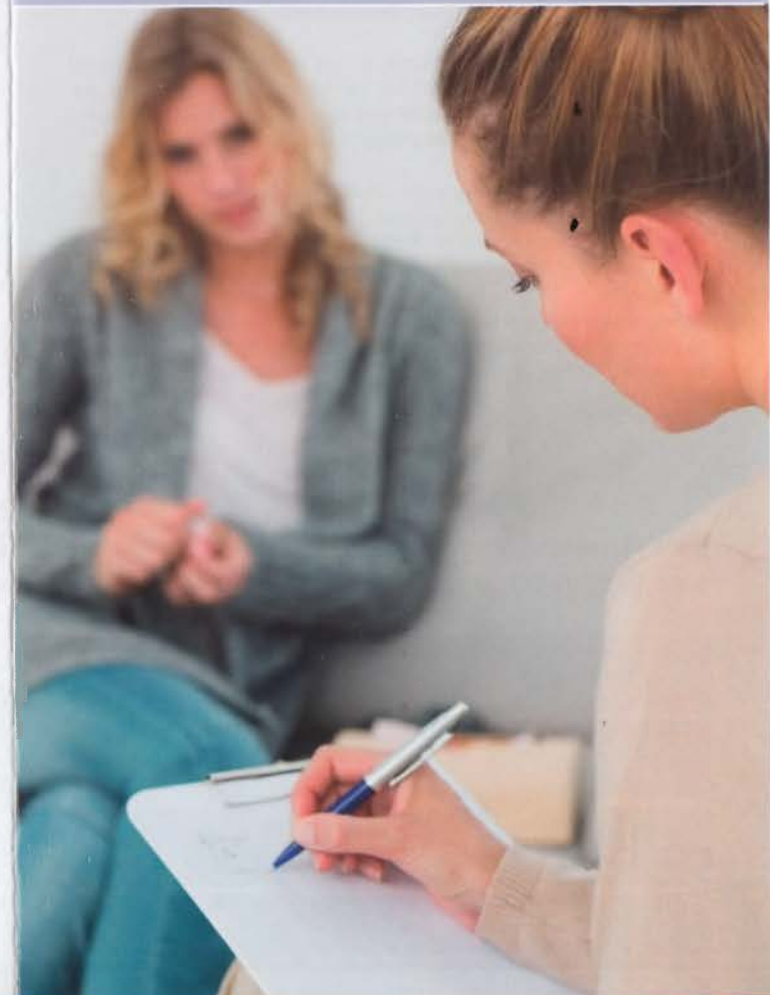
Autonomie

Ein erwachsener Mensch ist ständig herausgefordert, seine Strategien zur Lebensbewältigung - und zum Glücklichen - zu überprüfen und zu erneuern. Die Instrumente der Transaktionsanalyse dienen dazu, diese Veränderungs- und Lernprozesse anzuregen und zu gestalten. Das Ziel dabei ist, eine größtmögliche Autonomie zu erlangen. In der Sprache der Transaktionsanalyse gehören zur Autonomie wache Bewusstheit, Spontaneität und die Fähigkeit zur Intimität, also zu wirklicher Nähe. Autonomie äußert sich zum Beispiel in der Angemessenheit von Transaktionen im jeweiligen sozialen Kontext. Dem transaktionsanalytischen Autonomiebegriff liegt die Überzeugung zugrunde, dass Menschen in der Lage sind, Verantwortung für ihr Verhalten, aber auch für ihre Gefühle zu übernehmen. Das bedeutet, dass jeder Mensch imstande ist, sein Verhalten und seine Gefühle zu verändern. Voraussetzung hierfür ist eine aktive Entscheidung für einen neuen Weg, für neue Gefühle, für ein neues Verhalten.



Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse e. V.
 Silvanerweg 8
 78464 Konstanz
 Tel. +49 7531 95270
 Fax +49 7531 95271
 gs@dgta.de
 www.dgta.de

überreicht durch:



Die DGTA

Die Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA) ist die Dachorganisation von mehr als 1.500 TransaktionsanalytikerInnen in Deutschland. Sie dient der Verbreitung und Entwicklung der Transaktionsanalyse.

TransaktionsanalytikerInnen arbeiten seit vielen Jahren erfolgreich in Psychotherapie und Beratung, in Wirtschaft und Organisationen, in Pädagogik und Erwachsenenbildung. Unter ihnen sind Volks- und BetriebswirtInnen und JuristInnen ebenso wie PersonalentwicklerInnen, TherapeutInnen, HeilpraktikerInnen, PsychologInnen, ÄrztInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen und SozialarbeiterInnen.

Die DGTA sorgt für die Qualitätssicherung in der Anwendung dieser vielseitigen Methode. Sie achtet vor allem auf ein konsequent wertschätzendes Menschenbild und eine konstruktive Kommunikationskultur in allen gesellschaftlichen Bereichen.

Die Mitglieder der DGTA tauschen ihre professionellen Erfahrungen auf regelmäßigen Kongressen aus. Die Zeitschrift für Transaktionsanalyse begleitet die praktische Arbeit der TransaktionsanalytikerInnen mit wissenschaftlichen Fachbeiträgen.

Zusammenarbeit auf europäischer Ebene findet in der European Association for Transactional Analysis EATA statt, die internationale Vernetzung sichert die International Transactional Analysis Association ITAA.

Vier Anwendungsfelder - vier Kompetenzbereiche

Beratung

Organisation

Pädagogik/Erwachsenenbildung

Psychotherapie

Der Mensch als selbstverantwortliches Wesen

In den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts entwickelte sich an der amerikanischen Westküste in Palo Alto eine neue Strömung der Psychologie des Menschen. Sie sieht den Menschen zum ersten Mal als selbstverantwortliches Wesen, das nach Integrität der individuellen Persönlichkeit, bewussten Erfahrungen und Selbstverwirklichung strebt.

Als humanistische Psychologie trat diese Bewegung bald einen Siegeszug um die ganze Welt an, und es entwickelten sich vier bedeutsame Schulen: Die klientenzentrierte Therapie nach Carl Rogers, die Gestalttherapie nach Fritz Perls, die transpersonale Psychologie nach Abraham Maslow - und die Transaktionsanalyse nach Eric Berne.



Der amerikanische Psychiater **Eric Berne** verknüpfte in seiner Theorie der Transaktionsanalyse die Haltungen und Konzepte der humanistischen Psychologie mit Denkweisen der Tiefenpsychologie und mit verhaltenstherapeutischen Methoden zu einem eigenständigen Ansatz.

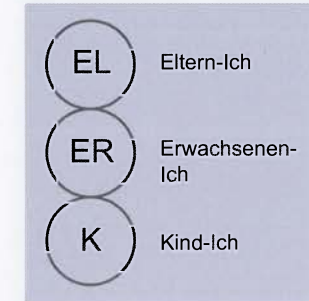
Simple but not easy

Es gibt in der Transaktionsanalyse einige typische Schlüsselbegriffe, die sie zum einen von vielen anderen psychologischen Methoden und Schulen unterscheiden, zum anderen werden sie in der praktischen Anwendung sowie in der Kommunikation der Transaktionsanalytiker untereinander und in Veröffentlichungen immer wieder verwendet. Diese Begriffe sind, um den Begründer der Transaktionsanalyse Eric Berne zu zitieren "simple, but not easy", also auf den ersten Blick einfach und leicht verständlich. Dahinter verbergen sich Theorien von großer Tiefe und Dynamik.

Lernen Sie hier einige von ihnen kennen:

Das Ich-Zustands-Modell

Kern der Transaktionsanalyse ist die Beobachtung, dass Menschen aus unterschiedlichen Haltungen oder Ich-Zuständen heraus kommunizieren und handeln: mitunter aus der Position eines Kindes, das sie einmal waren - oder aber aus der Position von Elternfiguren - derjenigen Elternfiguren, die sie als Kind erlebt haben - oder aus einer rational geprägten Erwachsenenhaltung.



Auf dieser Beobachtung gründet das für die TA typische Ich-Zustands-Modell. Es besteht aus den drei Ich-Zuständen:

Eltern-Ich,
Erwachsenen-Ich und
Kind-Ich.

Dabei stellt jeder einzelne Ich-Zustand ein System aus Denken und Fühlen dar, aus dem ein bestimmtes Verhalten erwächst.

Mit Hilfe des Ich-Zustand-Modells verstehen und erklären Transaktionsanalytiker Persönlichkeitsstrukturen und bewusste wie unbewusste psychische Prozesse.

Die Darstellung des Ich-Zustands-Modells in Form von drei übereinander angeordneten Kreisen wurde weltweit zum Sinnbild und zum Markenzeichen für die Transaktionsanalyse.

Transaktion

Wenn Menschen miteinander in Kontakt treten, tauschen sie Mitteilungen und Botschaften aus. Sie setzen dabei die gesprochene Sprache und ihren Körper ein, nutzen Worte, Gestik und Mimik gleichermaßen. Diese zwischenmenschlichen Begegnungen und Interaktionen werden als Transaktionen bezeichnet. Sie zu "lesen" und zu verstehen, sie in einen lebensgeschichtlichen und jeweils situationsbezogenen Bedeutungszusammenhang zu stellen, gehört zu den zentralen Kompetenzen, zur Kunst der Transaktionsanalytiker. Die Analyse der Transaktionen geht dabei von der Vorstellung aus, dass jeder Mensch stets aus einem seiner drei Ich-Zustände heraus kommuniziert (oder sich verhält). Aus welchem, das obliegt allein ihm/ihr selbst.