

Thomas A. Harris

Ich bin o.k.

Du bist o.k.

Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere
Einstellung zu anderen verändern können –

Eine Einführung in die Transaktionsanalyse

Inhalt

An den Leser 10

Enttäuschung und Hoffnung. Ein Vorwort zur Einführung 11

- 1 Freud, Penfield und Berne 15
- 2 Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich und Kindheits-Ich 31
- 3 Die vier Lebensanschauungen 54
- 4 Wir können uns ändern 73
- 5 Wie man die Transaktion analysiert 84
- 6 Worin wir uns unterscheiden 119
- 7 Wie wir mit der Zeit umgehen 137
- 8 El-Er-K und Ehe 150
- 9 El-Er-K und Kinder 166
- 10 El-Er-K und Jugendliche 197
- 11 Wann ist eine Behandlung nötig? 215
- 12 El-Er-K und moralische Werte 231
- 13 Soziale Folgerungen aus El-Er-K 262

Nachwort und Danksagungen 283