



dandelion.com

Ian Stewart / Vann Joines

© 2008 [AGI-Information Management Consultants](#)
May be used for personal purposes only or by
libraries associated to [dandelion.com](#) network.

Die Transaktionsanalyse

Aus dem Englischen von Werner Rautenberg

HERDER

r. V

FREIBURG BASEL WIEN

Inhalt

Vorwort	13
Zur Übertragung ins Deutsche.	19

I.

Einführung

1. TA: Was ist das?	23
Schlüsselbegriffe der TA.	24
Grundüberzeugungen in der TA.	28

II.

Wie wir die menschliche Persönlichkeit darstellen

Das Model der Ich-Zustände

2. Das Ich-Zustands-Modell	33
Beispiele für Ich-Zustands-Wechsel	35
Definition der Ich-Zustände.	39
Ist die Unterscheidung von Ich-Zuständen Ausdruck der Realität? .	41
Ich-Zustände und Über-Ich, Ich und Es.	42
Ich-Zustände sind Bezeichnungen, nicht reale Gegebenheiten	43
Das übermäßig vereinfachte Modell.	44
3. Die funktionelle Analyse der Ich-Zustände	47
Das angepaßte Kind und das freie Kind	48
Das kritische Eltern-Ich und das fürsorgliche Eltern-Ich.	52
Das Erwachsenen-Ich.	54
Das Egogramm.	54

4. Das strukturelle Modell zweiter Ordnung	59
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Eltern-Ich.	61
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Erwachsenen-Ich.	63
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Kind-Ich.	64
Die Unterscheidung zwischen Struktur und Funktion.	68
5. Das Erkennen der Ich-Zustände	72
Die verhaltensbezogene Diagnose.	72
Die soziale Diagnose.	78
Die lebensgeschichtliche Diagnose.	79
Die phänomenologische Diagnose.	81
Die Ich-Zustands-Diagnose in der Praxis.	82
Das reale Selbst und die Exekutive.	83
6. Strukturelle Pathologie	88
Die Trübung.	88
Der Ausschuß.	92

III.

Wie wir miteinander umgehen

Transaktionen, Strokes und Gestaltung der Zeit

7. Transaktionen	99
Komplementärtransaktionen.	99
Überkreuztransaktionen.	103
Verdeckte Transaktionen.	107
Transaktionen und nonverbale Äußerungen.	111
Alternativen.	112
8. Strokes	116
Stimulus-Hunger.	116
Arten von Strokes.	117
Stroken und Verstärkung des Verhaltens.	120
Strokes geben und Strokes annehmen.	121
Die Stroke-Ökonomie.	124
Das Stroke-Profil.	128
Sich selbst stroken.	130
Gibt es „gute“ und „schlechte“ Strokes?.	133

9. Gestaltung der Zeit	136
Rückzug	137
Rituale.	138
Zeitvertreib.	139
Aktivitäten.	141
Spiele.	142
Intimität	144

IV.

Wie wir unsere Lebensgeschichte schreiben

Das Lebensskript

10. Wesen und Ursprung des Lebensskripts	151
Definition und Wesen des Lebensskripts.	152
Der Ursprung des Skripts.	155
11. Wie das Lebensskript verwirklicht wird	163
Gewinner-, Verlierer- und Nicht-Gewinner-Skripts.	163
Das Skript im Erwachsenenendasein.	167
Warum das Skriptverständnis so wichtig ist	172
Das Skript und der Verlauf des Lebens.	175
12. Grundeinstellungen	177
Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen:	
das OK-Geviert	180
Persönlichkeitsveränderungen und das OK-Geviert	184
13. Skriptbotschaften und Skript-Matrix	188
Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes.	188
Arten von Skriptbotschaften.	189
Die Skript-Matrix.	193
14. Bann-Botschaften und Beschlüsse	200
Zwölf Bann-Botschaften.	200
Das Episkript.	209
In welchem Verhältnis stehen Beschlüsse und Bann-Botschaften zueinander?	210
Das Antiskript.	215

15. Der Skript-Prozeß „_____“	219
Sechs Prozeß-Skripts.	219
Kombinationen von Prozeßthemen.	225
Die Herkunft des Prozeß-Skripts.	225
Wie steigt man aus den Mustern des Prozeß-Skripts aus?	226
 16. Die Antreiber und das Miniskript	228
Wie man Antreiberverhalten erkennt	229
Primärantrieber	234
Antreiber und Typen von Prozeß-Skripts.	235
Die Antreiber und die Grundeinstellung.	239
Die fünf Erlaubnisse.	240
Der Ursprung der Antreiber.	240
Das Miniskript	241
Die vier Mythen.	246

V.

Wie wir es anstellen, daß die Welt zu unserem Skript paßt

Passivität

17. Das „Discounten“!	251
Natur und Definition des „Discountens“	252
Grandiosität	253
Die vier passiven Verhaltensweisen.	254
„Discounten“ und Ich-Zustände.	258
Das Erkennen von Discounts.	259
 18. Die Discount-Tabelle	262
Die Bereiche, in denen Menschen discounten.	262
Die Typen von Discounts.	263
Die Ebenen (oder die Modi) des Discountens.	264
Die Discount-Tabelle.	265
Die Anwendung der Discount-Tabelle.	268
 19. Der Bezugsrahmen und das Redefinieren	272
Der Bezugsrahmen.	273
Der Bezugsrahmen und das Skript	275

Natur und Funktion des Redefinierens	275
Redefinitions-Transaktionen.	276
20. Die Symbiose	280
„Gesunde“ und „ungesunde“ Symbiose.	285
Die Symbiose und das Skript	287
Einladungen zur Symbiose.	289
Die Symbiose zweiter Ordnung	291

VI.

Wie wir unsere Skriptüberzeugungen rechtfertigen

Maschen und Spiele

21. Maschen und Rabattmarken ..'..	297
Die Maschengefühle und das Skript	301
Maschengefühle und echte Gefühle.	304
Maschengefühle, echte Gefühle und Problemlösungen.	307
„Lockmasken“ stricken	309
Rabattmarken.	311
22. Das Maschensystem	316
Skriptüberzeugungen.und Skriptgefühle.	316
Maschenäußerungen.	321
Verstärkende Erinnerungen.	323
Das Aussteigen aus dem Maschensystem.	327
23. Die Spiele und die Spielanalyse	331
Beispiele für Spiele.	331
T-Shirts.	335
Die Intensität von Spielen (unterschiedliche Grade).	336
Die Bernesche Spielformel.	337
Das Drama-Dreick.	338
Die Spielanalyse mit Hilfe der Transaktionen.	341
Der Spielplan.	343
Definitionen von Spielen.	345

24. Warum Menschen Spiele spielen	348
Spiele, Rabattmarken und Skript-Auszahlung.	348
Das Verstärken der Skriptüberzeugungen.	349
Spiele, Symbiose und Bezugsrahmen.	350
Spiele und Strokes.	353
Die „sechs Vorteile“ nach Berne.	354
Positive Auszahlung bei Spielen.	356
 25. Der Umgang mit Spielen	 357
Müssen wir das Spiel benennen?.	357
Ein paar bekannte Spiele.	358
Einsatz von Alternativen.	361
Auf die negative Auszahlung verzichten.	364
Ersatz für die Strokes aus einem Spiel.	366

VII.

Wie Menschen sich ändern

Die Praxis der TA

26. Änderungsverträge.	371
Steiners „vier Voraussetzungen“.	372
Warum überhaupt Verträge?.	373
Effiziente Vertragsarbeit	376
 27. Die Ziele einer Veränderung	 380
Autonomie.	380
Skriptfrei werden.	382
Problemlösung.	383
Auffassungen von „Heilung“.	383
 28. TA-Therapie	 386
Eigentherapie.	386
Warum eigentlich Therapie?.	387
Eigentümlichkeiten der TA-Therapie.	389
Die drei Schulen in der TA.	390

29. TA in Organisationen und im Bildungswesen.	396
Unterschiede zwischen den klinischen Anwendungen und denen in Organisationen und im Bildungswesen.	39g
Anwendungen in Organisationen.	398
Die TA im Schul- und Bildungswesen.	400
 30. Wie die TA sich entwickelt hat.	 403
Eric Berne und die Anfänge der TA.	403
Die ersten Jahre.	406
Die Zeit der Expansion.	407
Weltweite Konsolidierung.	409

Anhang

A. Werke von Eric Berne.	411
B. Weitere wichtige TA-Literatur.	413
C. Die TA-Fachverbände.	415
D. Das Ausbildungs- und Prüfungswesen.	417
E. Leitfaden für den Grundlagenkurs („101“).	421
 Anmerkungen und Quellenhinweise.	 423
Bibliographie.	435
Fachausdrücke.	437
Sachregister.	447
 Nachwort des Übersetzers.	 453
Über die Autoren.	455