

Transaktionsanalyse

nach Harris , Ich bin o.k Du bist o.k. Hamburg 1975

1. Die vier möglichen Lebensanschauungen

Ich bin nicht o.k -Du bist o.k. Ich bin nicht o.k. -Du bist nicht o.k. Ich bin o.k. -Du bist o.k. Ich bin o.k. -Du bist nicht o.k.

2. Die drei Ich-Zustände

| | |
|--------------------------|---|
| Eltern - Ich | Körperliche Kennzeichen : Stirnrunzeln, Zeigefinger Sprachliche Kennzeichen: Ich kann es nicht leiden... Mußt Du immer Du sollst nie... Das ist ja : dumm, böse, widerlich,empörend,unsinnig |
| Kindheits - Ich | Körperliche Kennzeichen: Tränen, Wutanfälle, hohe, weinerliche Stimme, Lachen, Nägelkauen Sprachliche Kennzeichen: Ich wiil jetzt, ich wünsch mir,mir doch egal, besser , größer als |
| Erwachsenen - Ich | Körperliche Kennzeichen : wacher, offener Blick Sprachliche Kennzeichen:: Warum ? Wer ? Wie ? Was ? Ich denke, ich glaube ,wahrscheinlich, möglich, objektiv gesehen |

3. Beispiele für Transaktionen

komplementäre

" Ja, Busse haben immer Verspätung. Ist das nicht
"immer haben diese Busse Verspätung"

schrecklich ?" "Reich mir doch mal die Butter" "Gern. Hier ist sie." "Sie hat ihn nur wegen ihres Geldes "Weiter hat sie auch nichts von dem..."
geheiratet" "Ich bin müde" "Dann laß uns doch ins Bett gehen" "Lecker" "Prost"

Nichtkomplementäre Transaktionen,

"Weißt Du wo meine Schlüssel sind ? " Er-Ich zu Er-Ich Antwort: "Da wo du sie wieder liegengelassen hast" EI-Ich zu K-Ich

Fragen:

1. **Versuchen Sie die vier Typen von Personen zu beschreiben, sich sich aus den vier Lebensanschauungen ausprägen.**
2. **Wenn die drei Ich-Zustände in der Kommunikation zur Wirkung kommen, welche Folgen haben dann komplementäre und nichtkomplmentäre Transaktionen ?**
3. **Worin sehen Sie Stärken und Schwächen dieser drei Elemente der Transaktionsanalyse (Lebensanschauungen, Ich-Zustände, Transaktionen) ?**