

TRANSAKTIONS- ANALYSE

kompakt erklärt.

Version
2023



Steffen Raebrecht

TRANSAKTIONSANALYSE KOMPAKT ERKLÄRT

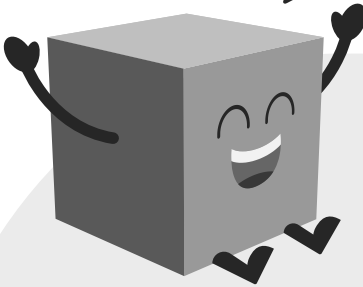
Steffen Raebricht



Dir gefällt das Buch?

Dann sag's doch weiter auf [Amazon.de](https://www.amazon.de).
Damit hilfst du unabhängigen Autoren
wie mir (Steffen), weiterhin eine gute
Arbeit zu machen. Denn **Bewertungen
sind wichtig!**

Einfach den **QR-Code** scannen
und Karma verbessern. :)



3. Auflage

**Copyright © 2023 Steffen Raebricht.
Alle Rechte vorbehalten.**

Herausgeber: Lifelong Investment GmbH
Zwischen den Linden 8, 39171 Sülzetal
support@taplus.de

Autor: Steffen Raebricht

Cover & Illustration: Niklas Gemkow, Anne Hennig, Steffen Raebricht

Korrektur: Britta Söseemann

weitere Mitwirkende: Bernd Taglieber

Herstellung und Verlag:

BoD – [Books on Demand](https://www.bod.de), Norderstedt

ISBN-13: 978-3-7557-9401-1

MEHR SEHEN OHNE BRILLE (PROLOG)

Kennst du diese Filterbrillen? Wenn du sie aufsetzt, ist die Welt nur noch gelb, blau oder rot. Die Brillen filtern den größten Teil des Lichtspektrums und lassen nur noch einen Farbanteil durch.

Ganz ähnlich arbeitet unsere Psyche.

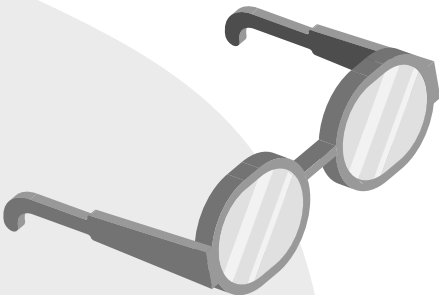
In Situationen, in denen wir „nicht anders können“, die wir als „problematisch“ einstufen, die „alternativlos“ erscheinen oder in denen uns andere „ärgerlich machen“, haben wir solche psychologischen Filterbrillen auf.

Unsere Handlungsmöglichkeiten sind in solchen Augenblicken eingeschränkt.

Es gibt jedoch Methoden, die dir dabei helfen können, deine Filterbrille abzusetzen und das erweiterte Spektrum an Möglichkeiten ins Auge zu fassen.

Die Welt wird plötzlich bunt.

Genau dabei hilft dir die Transaktionsanalyse (TA). Bist du bereit?



INHALT

1. KAPITEL: WOZU TRANSAKTIONSANALYSE? **6**

Wir beginnen unsere Reise durch die TA mit einem Mini-Selbsttest und schaffen erste Grundlagen.

2. KAPITEL: ZIEL DER TA **16**

TA verfolgt ein Entwicklungsziel für Menschen. Was das für ein Ziel ist und wie du dich ihm nähern kannst, erfährst du hier.

3. KAPITEL: TA-KONZEPTE **24**

Konzepte sind das Herzstück der TA. Drei davon stelle ich dir genauer vor. Für weitere erhältst du Steckbriefe.

3.1 Überblick über TA-Konzepte	26
3.2 Ich-Zustände	32
3.3 Transaktionen	44
3.4 Drama-Dreieck	60
3.5 Weitere TA-Konzepte im Überblick	76
3.6 Verknüpfungen von Konzepten	98

4. KAPITEL: TA-HALTUNG

102

Hier erfährst du, mit welcher Einstellung TA'ler auf Menschen und Situationen schauen.

5. KAPITEL: ALLES WEITERE

110

Hier erfährst du, wie du dein TA-Wissen weiter vertiefen kannst, Hintergrundinformationen, Literaturverzeichnis, Stichwortverzeichnis Danksagung usw.

Anmerkungen zum Buch:

Aus Gründen der Lesbarkeit weiche ich von einer wissenschaftlichen Zitierweise ab. Zitierte Bereiche sind kursiv gekennzeichnet. Das Literaturverzeichnis befindet sich am Ende des Buches, aufgeteilt in Buch allgemein und Steckbriefe.

Viele der Inhalte findest du auch auf meiner Webseite: www.TAplus.de.

In diesem Buch habe ich die Inhalte gründlich überarbeitet und neu strukturiert.

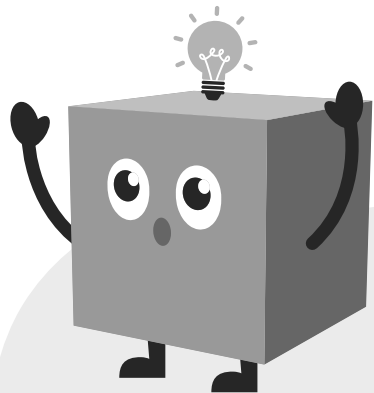
KAPITEL



1

Wozu Transaktions- analyse (TA) ?

Wir starten unseren kompakten Überblick mit einem Mini-Selbsttest, um herauszufinden, wie TA dir in deinem beruflichen und privaten Alltag helfen kann.



SIEBEN NUTZEN DER TA

Die Methoden und Konzepte der TA helfen mir (Steffen) bereits seit über zehn Jahren, mein berufliches und privates Leben zu entwickeln und zu gestalten.

Schaue doch einmal, welche der folgenden sieben Nutzen für dich interessant sein könnten. Kreuze an, wenn du magst.

TA kann dir helfen ...



1. ... Zwischenmenschliches mit Hilfe von bildlichen Konzepten besprechbar zu machen. *(Welches Erklärungsmodell hilft in einer problematischen Situation?)*
2. ... dich selbst und andere besser zu verstehen. *(Warum bist du so, wie du bist? Warum passieren dir gewisse Dinge immer wieder? Wie kannst du gelassener und konstruktiver durch den Alltag gehen?)*
3. ... Manipulationsversuche – deine eigenen und die von anderen – zu erkennen und angemessen auf sie zu reagieren. *(Woran erkennst du Manipulationsversuche? An welchen Punkten bist du manipulierbar? Wie kannst du das vermeiden?)*
4. ... klare Entscheidungen zu treffen und Situationen aktiv zu gestalten. *(Wie kannst du in problematischen Situationen in deiner Kraft bleiben? Welche Handlungsoptionen stehen zur Verfügung?)*