

Ian Stewart / Vann Joines

# 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: <b>Was ist das?</b> .....	23
Schlüsselbegriffe der TA .....	24
Grundüberzeugungen in der TA .....	28

## II.

### Wie wir die menschliche Persönlichkeit darstellen

#### *Das Model der Ich-Zustände*

2. <b>Das Ich-Zustands-Modell</b> .....	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 <b>funktionelle Analyse der Ich-Zustände</b> .....	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

<b>4. Das strukturelle Modell zweiter Ordnung</b> . . . . .	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
<b>5. Das Erkennen der Ich-Zustände</b> . . . . .	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
<b>6. Strukturelle Pathologie</b> . . . . .	88
Die Trübung. . . . .	88
DerAusschluß. . . . .	92

### III.

## Wie wir miteinander umgehen

### *Transaktionen, Strokes und Gestaltung der Zeit*

<b>7. Transaktionen</b> . . . . .	99
Komplementärtransaktionen. . . . .	99
Überkreuztransaktionen. . . . .	103
Verdeckte Transaktionen. . . . .	107
Transaktionen und nonverbale Äußerungen. . . . .	111
Alternativen. . . . .	112
<b>8. Strokes</b> . . . . .	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

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

## IV.

### Wie wir unsere Lebensgeschichte schreiben

#### *Das Lebensskript*

<b>10. Wesen und Ursprung des Lebenskripts</b> . . . . .	<b>151</b>
Definition und Wesen des Lebenskripts. . . . .	152
Der Ursprung des Skripts. . . . .	155
<b>11. Wie das Lebensskript verwirklicht wird</b> . . . . .	<b>163</b>
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
<b>12. Grundeinstellungen</b> . . . . .	<b>177</b>
Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen:	
das OK-Geviert . . . . .	180
Persönlichkeitsveränderungen und das OK-Geviert . . . . .	184
<b>13. Skriptbotschaften und Skript-Matrix</b> . . . . .	<b>188</b>
Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes. . . . .	188
Arten von Skriptbotschaften. . . . .	189
Die Skript-Matrix. . . . .	193
<b>14. Bann-Botschaften und Beschlüsse</b> . . . . .	<b>200</b>
Zwölf Bann-Botschaften. . . . .	200
Das Episkript. . . . .	209
In welchem Verhältnis stehen Beschlüsse und Bann-Botschaften zueinander?. . . . .	210
Das Antiskript . . . . .	215

<b>15. Der Skript-Prozeß</b> . . . . . „_____“ . . . . .	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
<b>16. Die Antreiber und das Miniskript</b> . . . . .	228
Wie man Antreiberverhalten erkennt. . . . .	229
Primärantreiber. . . . .	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*

<b>17. Das „Discounten“!</b> . . . . .	251
Natur und Definition des „Discountens“ . . . . .	252
Grandiosität . . . . .	253
Die vier passiven Verhaltensweisen. . . . .	254
„Discounten“ und Ich-Zustände. . . . .	258
Das Erkennen von Discounts. . . . .	259
<b>18. Die Discount-Tabelle</b> . . . . .	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
<b>19. Der Bezugsrahmen und das Redefinieren</b> . . . . .	272
Der Bezugsrahmen. . . . .	273
Der Bezugsrahmen und das Skript. . . . .	275

Natur und Funktion des Redefinierens . . . . .	275
Redefinitions-Transaktionen . . . . .	276
<b>20. Die Symbiose</b> . . . . .	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*

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

<b>24. Warum Menschen Spiele spielen</b> . . . . .	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
<b>25. Der Umgang mit Spielen</b> . . . . .	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
<b>27. Die Ziele einer Veränderung</b> . . . . .	380
Autonomie. . . . .	380
Skriptfrei werden. . . . .	382
Problemlösung. . . . .	383
Auffassungen von „Heilung“. . . . .	383
<b>28. TA-Therapie</b> . . . . .	386
Eigentherapie. . . . .	386
Warum eigentlich Therapie?. . . . .	387
Eigentümlichkeiten der TA-Therapie. . . . .	389
Die drei Schulen in der TA. . . . .	390

<b>29. TA in Organisationen und im Bildungswesen</b> . . . . .	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
<b>30. Wie die TA sich entwickelt hat</b> . . . . .	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