

Fanita English

Transaktionsanalyse

*Gefühle und Ersatzgefühle
in Beziehungen*

herausgegeben von
Michael Paula

iskopress

Inhalt

Vorwort	7
Ausbeutungstransaktionen.....	7
Zwei Persönlichkeitstypen.....	8
Unterscheidung zwischen Typ und Rolle (auch Machtstellung).....	9
Einführung	12
Kapitel 1: Stella - ein Beispiel für die Anwendung von Transaktionsanalyse und Skriptanalyse	15
Kapitel 2: Sleepy, Spunky und Spongy - ein überarbeitetes Schema zur Unterteilung des Kind-Ichs und zur Skriptmatrix	54
Kapitel 3: Die Änderung der Grundeinstellung des Skripts	61
Kapitel 4: Scham und soziale Kontrolle	70
Kapitel 5: Die fünfte Position: Ich bin o. k. - du bist o. k. - realistisch	78
Kapitel 6: Die Ersatzlösung - über Ersatzgefühle und echte Gefühle	90
Kapitel 7: Ersatzgefühle und Ausbeutungstransaktionen als Wurzel psychologischer Spiele	104
Ausbeuter.....	105
Die Ursache für Ersatzgefühle.....	106
Ausbeutungstransaktionen.....	108
Die zwei Typen von Ausbeutern und ihre Transaktionen.....	109
Ausbeutungstransaktionen ersten, zweiten und dritten Grades.....	111
Fallbeispiele von Ausbeutern.....	112
Die Verteilung von typischen Ausbeutungsmustern.....	114
Der Zusammenhang zwischen Ausbeutungstransaktionen und existentieller Grundeinstellung.....	114
Die Unterscheidung von Ausbeutungstransaktionen und Spielen.....	116
Ausbeuter als Partner.....	116
Beendete Spiele als Ergebnis von fehlgeschlagenen Ausbeutungstransaktionen.....	118
Die Bewegung von der Ausbeutung zum Spielabschluß.....	121
Beispiele für das Durchkreuzen von Transaktionen.....	121

Diagnostische Unterschiede zwischen Typ 1 und Typ 2	122
Ausbeutungstransaktionen und Spielwechsel im	
Drama-Dreieck	123
Ausbeuter erkennen	124
Beispiele von gekreuzten therapeutischen Transaktionen	126
Überlegungen bei Therapiebeginn	127
Therapie - und was sind echte Gefühle?	128
Kapitel 8: Die Unterscheidung der Opfer im Drama-Dreieck	132
Kapitel 9: Suizidalität	137
Kapitel 10: Laßt es uns nicht Skript nennen, wenn es	
keines ist	141
Wer wird ein Ausbeuter?	142
Tröstung, nicht Spielgewinn	143
Schritte der Ausbeutungstransaktionen	144
Die Funktionen der Ersatzgefühle	146
Ausbeutungspartner	148
Nicht das Skript	149
Fallgeschichte	150
Schlußfolgerungen	151
Kapitel 11: Merkmale des guten Therapeuten	152
Kapitel 12: Die Stärke des weiblichen Therapeuten	157
Kapitel 13: Der Widerstand in der Transaktionsanalyse und	
in der existentiellen Verhaltensmusteranalyse	162
Kapitel 14: Episkript und das Spiel „Heiße Kartoffel“	173
Kapitel 15: Übergewicht und frühe Überlebens-	
entscheidungen	185
Kapitel 16: Materialien und Konzepte - Strukturanalyse	
und die Stufen der kognitiven Entwicklung	196
Der Unterschied zwischen Rolle und Ich-Zustand	210
Der Dreiecksvertrag	211
Und jetzt: Unser Kontrakt	212
Geschichten als Skriptindikatoren	213
Übung: Das eigene Skript erfahren	214
Kapitel 17: Aus meiner eigenen Analyse - zur Verbindung	
von TA und Gestalttherapie	217
Kapitel 18: Mut, Liebe und Anteilnahme als Ersatzgefühle	236
Literatur zur Transaktionsanalyse	252