

Werner Rautenberg
Rüdiger Rogoll

Werde, der du werden kannst

Anstöße zur Persönlichkeitsentfaltung
mit Hilfe der Transaktionsanalyse

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort	9
I. Wer bin ich, und wie reagiere ich?	11
II. Die Persönlichkeitsstruktur.	31
1. Das kindhafte Element	31
2. Das lehrhafte Element	43
3. Das reflektierende Element	52
4. Woran erkenne ich die Elemente?	58
5. Die Elemente in den menschlichen Gemeinschaften	62
III. Die Transaktionen.	63
1. Was sind Transaktionen?	63
2. Paralleltransaktionen	66
3. Überkreuztransaktionen	73
4. Verdeckte Transaktionen	81
5. Beachtung als Grundbedürfnis	95
IV. Sozialverhalten, Ersatzgefühle und Psychospiele	107
1. Sechs Weisen des Sozialverhaltens	107
2. Gefühlsmasken und Drama-Dreieck	112
3. Was sind Psychospiele, und was bezwecken sie?	124
4. Was für Psychospiele gibt es?	132
5. Wie erkenne ich Psychospiele?	146
V. Der Lebensplan.	153
1. Wie verstehe ich mein Leben?	153
2. Bann-Botschaften	155
3. Grundeinstellungen	173
4. Weg-Weiser	181
5. Programm und Drehbuch	187

VI. TA im Beruf	199
1. Die Beziehung zwischen Kollegen und Partnern	199
2. Die Stellung als Lernender	203
3. Die Aufgaben des Lehrenden	207
4. Chancen und Gefahren für den Kaufmann	215
5. Verantwortung in der Menschenführung	220
VII. Was kann ich jetzt tun?	237
1. Das innere Gefüge unserer Persönlichkeit	238
2. Der Umgang mit anderen.	246
3. Die stete Wiederholung: gleichbleibende Verhaltens- muster	252
4. Nötigung und Neuentscheidung.	267
5. Transaktionsanalyse im Alltag	275
Fachausdrücke	284
Literaturübersicht.	286