

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1 Einführung in die Transaktions-Analyse (TA)	7
1.1 Was TA ist – und was nicht	7
1.2 Generelle Ziele von TA im Management	8
1.3 Bisherige Entwicklung der TA	11
1.4 Heutiger Stand des TA-Einsatzes im Management	12
1.5 Über den Umgang mit diesem Heft	13
2 Ich-Zustände	15
2.1 Beispiel	15
2.2 Definition	17
2.3 Erläuterung der einzelnen Ich-Zustände	18
2.3.1 Eltern-Ich	18
2.3.2 Erwachsenen-Ich	20
2.3.3 Kind-Ich	22
2.4 Anwendungsmöglichkeiten	24
2.4.1 Egogramm	24
2.4.2 Führungsaufgaben	26
2.4.3 Angemessenes und unangemessenes Verhalten	28
2.5 Übungen	30
2.5.1 Übung »Ich-Zustands-Fragen«	30
2.5.2 Übung »Ich-Zustands-Reaktionen«	34
3 Skript und Eltern-Botschaften	37
3.1 Beispiel	37
3.2 Definition	37
3.3 Kritische und unterstützende Eltern-Botschaften	38
3.4 Anwendungsmöglichkeiten	43
3.5 Übungen	44
3.5.1 Selbsttest »Antreiber«	44
3.5.2 Übung »Normen«	48
3.5.3 Übung »Rollenbuch der Organisation«	49
4 Transaktionen	53
4.1 Beispiel	53
4.2 Definition	53
4.3 Transaktionsformen	54
4.4 Anwendungsmöglichkeiten	58
4.4.1 Beziehungsanalyse	58

4.4.2	Weiterführende und nicht weiterführende Transaktionen	59
4.5	Übung	60
5	Gefühlsmasken und psychologische Spiele	61
5.1	Beispiel	61
5.2	Definitionen	62
5.3	Erläuterungen	62
5.3.1	Gefühlsmasken	62
5.3.2	Psychologische Rollen	63
5.3.3	Psychologische Spiele	66
5.4	Anwendungsmöglichkeiten	67
5.5	Übungen	68
5.5.1	Übung „Rollen«	68
5.5.2	Übung »Mein Drama-Dreieck«	71
6	Beachtung/Feedback	73
6.1	Beispiel	73
6.2	Definition	75
6.3	Erläuterung	75
6.4	Anwendungsmöglichkeiten	76
6.5	Übung	77
7	Lebenspositionen	79
7.1	Beispiel	79
7.2	Definition	79
7.3	Erläuterung	79
7.4	Anwendungsmöglichkeiten	82
7.5	Übung »Einstellungen«	83
8	Änderungsvertrag	85
9	Literaturverzeichnis	87
	Epilog	88