

# Zusammenfassung: Kommunikation – Transaktionsanalyse



zeitzuleben.de

Die Transaktionsanalyse ist ein Kommunikationsmodell, das 1964 von dem amerikanischen Psychiater Eric Berne entwickelt wurde.

## Grundannahmen der Transaktionsanalyse:

- „Ich bin o. k. – du bist o. k.“
- Auch Menschen mit emotionalen Problemen sind vollwertige, intelligente Menschen.
- Alle emotionalen Schwierigkeiten sind heilbar.

## 3 mögliche Ich-Zustände:

Eric Berne fand heraus, dass wir in der Kommunikation mit anderen zwischen verschiedenen Ich-Zuständen wechseln. Erkennbar ist das z. B. an Wortwahl, Tonfall und auch am Inhalt dessen, was wir sagen, sowie an unserer Mimik, Gestik und Körpersprache.

Folgende Ich-Zustände gibt es:

- Eltern-Ich: Bevormundung, Verhalten missbilligen, bemutternd, ...
- Erwachsenen-Ich: sachlich-konstruktiv, gleichwertig, respektvoll
- Kind-Ich: trotzig, albern, neugierig, fantasievoll

Sprechen zwei Gesprächspartner miteinander kann es zu unterschiedlichen Kommunikationsmustern kommen. Eric Berne nennt sie Transaktionen.

## Komplementäre Transaktionen

2 Partner sprechen aus der gleichen Ich-Ebene heraus und antworten auch auf der gleichen Ebene.

**Bsp.:** Person 1 spricht aus Erwachsenen-Ich das Kind-Ich des anderen an. Dieser antwortet aus Kind-Ich dem Erwachsenen-Ich.

## Gekreuzte Transaktionen

Person 1 spricht aus einer Ich-Ebene die andere Person auf einer anderen Ich-Ebene an. Diese antwortet aber – anders als gedacht – aus einem anderen Ich heraus.

**Bsp.:** Eltern-Ich stellt Frage an Kind-Ich. Es antwortet aber Eltern-Ich und spricht das Kind-Ich des anderen an.

**Bsp.:** Erwachsenen-Ich stellt Frage an Erwachsenen-Ich des anderen. Es antwortet aber das Kind-Ich.

## Verdeckte Transaktionen

Auf den ersten Blick ist die Aussage von Person 1 z.B. eine Aussage des Erwachsenen-Ich an das Erwachsenen-Ich des anderen. Durch einen unterschwelligen, missbilligenden Ton scheint es aber eher eine Aussage aus dem Erwachsenen-Ich an das Kind-Ich des anderen zu sein.

Die Antwort scheint aus dem Erwachsenen-Ich zu kommen. Aber der trotzige Unterton zeigt das Kind-Ich.

**Wichtige Rolle:** Körpersprache, Gestik, Mimik und Tonfall spielen hier eine Rolle

## Mögliche eigene Grund-/Lebenseinstellungen:

Unsere Grundeinstellungen sind geprägt von unseren Kindheitserfahrungen. Sie können je nach Situation unterschiedlich sein. Sie können Kommunikation erschweren. Sie sind aber veränderbar.

Folgende Grundeinstellungen gibt es:

- Ich bin nicht o.k.- du bist nicht o.k
- Ich bin nicht o.k. – du bist o.k.
- Ich bin o.k. – du bist nicht o.k.
- Ich bin o.k. – du bist o.k.