

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung in die Transaktions-Analyse (TA)	9
1.1	Was TA ist bzw. nicht ist	9
1.2	Generelle Ziele von TA im Management	10
1.3	Bisherige Entwicklung der TA	12
1.4	Heutiger Stand des TA-Einsatzes im Management	13
1.5	Über den Umgang mit diesem Heft	14
2.	Ich-Zustände	16
2.1	Beispiel	16
2.2	Definition	18
2.3	Erläuterung der einzelnen Ich-Zustände	18
2.3.1	Eltern-Ich	19
2.3.2	Erwachsenen-Ich	21
2.3.3	Kind-Ich	23
2.4	Anwendungsmöglichkeiten	25
2.4.1	Egogramm	25
2.4.2	Führungsaufgaben	27
2.4.3	Angemessenes und unangemessenes Verhalten	29
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	36
3.1	Beispiel	36
3.2	Definition	36
3.3	Kritische und unterstützende Eltern-Botschaften	37
3.4	Anwendungsmöglichkeiten	42
3.5	Übungen	43
3.5.1	Selbsttest „Antreiber“	43
3.5.2	Übung „Normen“	45
3.5.3	Übung „Rollenbuch der Organisation“	46
4.	Transaktionen	48
4.1	Beispiel	48
4.2	Definition	48
4.3	Transaktionsformen	48
4.4	Anwendungsmöglichkeiten	53
4.4.1	Beziehungsanalyse	53

4.4.2	Weiterführende und nicht weiterführende Transaktionen	54
4.5	Übung	55
5.	Gefühlsmaschen und psychologische Spiele	56
5.1	Beispiel	56
5.2	Definitionen	57
5.3	Erläuterungen	57
5.3.1	Gefühlsmaschen	57
5.3.2	Psychologische Rollen	58
5.3.3	Psychologische Spiele	60
5.4	Anwendungsmöglichkeiten	61
5.5	Übungen	63
5.5.1	Übung „Rollen“	63
5.5.2	Übung „Mein Drama-Dreieck“	65
6.	Beachtung/Feedback	66
6.1	Beispiel	66
6.2	Definition	67
6.3	Erläuterung	68
6.4	Anwendungsmöglichkeiten	69
6.5	Übung	69
7.	Lebenspositionen	72
7.1	Beispiel	72
7.2	Definition	72
7.3	Erläuterung	72
7.4	Anwendungsmöglichkeiten	75
7.5	Übung „Einstellungen“	75
8.	Änderungsvertrag	77
9.	Literaturverzeichnis	79