

Inhalt

Vorwort	13
Zur Übertragung ins Deutsche	19

I.

Einführung

1. TA: Was ist das?	23
Schlüsselbegriffe der TA	24
Grundüberzeugungen in der TA	28

II.

Wie wir die menschliche Persönlichkeit darstellen

Das Model der Ich-Zustände

2. Das Ich-Zustands-Modell	33
Beispiele für Ich-Zustands-Wechsel	35
Definition der Ich-Zustände	39
Ist die Unterscheidung von Ich-Zuständen Ausdruck der Realität? .	41
Ich-Zustände und Über-Ich, Ich und Es	42
Ich-Zustände sind Bezeichnungen, nicht reale Gegebenheiten	43
Das übermäßig vereinfachte Modell	44
3. Die funktionelle Analyse der Ich-Zustände	47
Das angepaßte Kind und das freie Kind	48
Das kritische Eltern-Ich und das fürsorgliche Eltern-Ich	52
Das Erwachsenen-Ich	54
Das Egogramm	54

4. Das strukturelle Modell zweiter Ordnung	59
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Eltern-Ich	61
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Erwachsenen-Ich	63
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Kind-Ich	64
Die Unterscheidung zwischen Struktur und Funktion	68
5. Das Erkennen der Ich-Zustände	72
Die verhaltensbezogene Diagnose	72
Die soziale Diagnose	78
Die lebensgeschichtliche Diagnose	79
Die phänomenologische Diagnose	81
Die Ich-Zustands-Diagnose in der Praxis	82
Das reale Selbst und die Exekutive	83
6. Strukturelle Pathologie	88
Die Trübung	88
Der Ausschluß	92

III.

Wie wir miteinander umgehen

Transaktionen, Strokes und Gestaltung der Zeit

7. Transaktionen	99
Komplementärtransaktionen	99
Überkreuztransaktionen	103
Verdeckte Transaktionen	107
Transaktionen und nonverbale Äußerungen	111
Alternativen	112
8. Strokes	116
Stimulus-Hunger	116
Arten von Strokes	117
Stroken und Verstärkung des Verhaltens	120
Strokes geben und Strokes annehmen	121
Die Stroke-Ökonomie	124
Das Stroke-Profil	128
Sich selbst stroken	130
Gibt es „gute“ und „schlechte“ Strokes?	133

9. Gestaltung der Zeit	136
Rückzug	137
Rituale	138
Zeitvertreib	139
Aktivitäten	141
Spiele	142
Intimität	144

IV.

Wie wir unsere Lebensgeschichte schreiben

Das Lebensskript

10. Wesen und Ursprung des Lebensskripts	151
Definition und Wesen des Lebensskripts	152
Der Ursprung des Skripts	155
11. Wie das Lebensskript verwirklicht wird	163
Gewinner-, Verlierer- und Nicht-Gewinner-Skripts	163
Das Skript im Erwachsenenendasein	167
Warum das Skriptverständnis so wichtig ist	172
Das Skript und der Verlauf des Lebens	175
12. Grundeinstellungen	177
Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen:	
das OK-Geviert	180
Persönlichkeitsveränderungen und das OK-Geviert	184
13. Skriptbotschaften und Skript-Matrix	188
Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes	188
Arten von Skriptbotschaften	189
Die Skript-Matrix	193
14. Bann-Botschaften und Beschlüsse	200
Zwölf Bann-Botschaften	200
Das Episkript	209
In welchem Verhältnis stehen Beschlüsse und Bann-Botschaften zueinander?	210
Das Antiskript	215

15. Der Skript-Prozeß	219
Sechs Prozeß-Skripts	219
Kombinationen von Prozeßthemen	225
Die Herkunft des Prozeß-Skripts	225
Wie steigt man aus den Mustern des Prozeß-Skripts aus?	226
16. Die Antreiber und das Miniskript	228
Wie man Antreiberverhalten erkennt	229
Primärantrieber	234
Antreiber und Typen von Prozeß-Skripts	235
Die Antreiber und die Grundeinstellung	239
Die fünf Erlaubnisse	240
Der Ursprung der Antreiber	240
Das Miniskript	241
Die vier Mythen	246

V.

Wie wir es anstellen, daß die Welt zu unserem Skript paßt *Passivität*

17. Das „Discounten“	251
Natur und Definition des „Discountens“	252
Grandiosität	253
Die vier passiven Verhaltensweisen	254
„Discounten“ und Ich-Zustände	258
Das Erkennen von Discounts	259
18. Die Discount-Tabelle	262
Die Bereiche, in denen Menschen discounten	262
Die Typen von Discounts	263
Die Ebenen (oder die Modi) des Discountens	264
Die Discount-Tabelle	265
Die Anwendung der Discount-Tabelle	268
19. Der Bezugsrahmen und das Redefinieren	272
Der Bezugsrahmen	273
Der Bezugsrahmen und das Skript	275

Natur und Funktion des Redefinierens	275
Redefinitions-Transaktionen	276
20. Die Symbiose	280
„Gesunde“ und „ungesunde“ Symbiose	285
Die Symbiose und das Skript	287
Einladungen zur Symbiose	289
Die Symbiose zweiter Ordnung	291

VI.

Wie wir unsere Skriptüberzeugungen rechtfertigen *Maschen und Spiele*

21. Maschen und Rabattmarken	297
Die Maschengefühle und das Skript	301
Maschengefühle und echte Gefühle	304
Maschengefühle, echte Gefühle und Problemlösungen	307
„Lockmaschen“ stricken	309
Rabattmarken	311
22. Das Maschensystem	316
Skriptüberzeugungen und Skriptgefühle	316
Maschenäußerungen	321
Verstärkende Erinnerungen	323
Das Aussteigen aus dem Maschensystem	327
23. Die Spiele und die Spielanalyse	331
Beispiele für Spiele	331
T-Shirts	335
Die Intensität von Spielen (unterschiedliche Grade)	336
Die Bernesche Spielformel	337
Das Drama-Dreieck	338
Die Spielanalyse mit Hilfe der Transaktionen	341
Der Spielplan	343
Definitionen von Spielen	345

24. Warum Menschen Spiele spielen	348
Spiele, Rabattmarken und Skript-Auszahlung	348
Das Verstärken der Skriptüberzeugungen	349
Spiele, Symbiose und Bezugsrahmen	350
Spiele und Strokes	353
Die „sechs Vorteile“ nach Berne	354
Positive Auszahlung bei Spielen	356
25. Der Umgang mit Spielen	357
Müssen wir das Spiel benennen?	357
Ein paar bekannte Spiele.	358
Einsatz von Alternativen	361
Auf die negative Auszahlung verzichten	364
Ersatz für die Strokes aus einem Spiel	366

VII.

Wie Menschen sich ändern

Die Praxis der TA

26. Änderungsverträge	371
Steiners „vier Voraussetzungen“	372
Warum überhaupt Verträge?	373
Effiziente Vertragsarbeit	376
27. Die Ziele einer Veränderung	380
Autonomie	380
Skriptfrei werden	382
Problemlösung	383
Auffassungen von „Heilung“	383
28. TA-Therapie	386
Eigentherapie	386
Warum eigentlich Therapie?	387
Eigentümlichkeiten der TA-Therapie	389
Die drei Schulen in der TA	390

29. TA in Organisationen und im Bildungswesen	396
Unterschiede zwischen den klinischen Anwendungen und denen in Organisationen und im Bildungswesen	396
Anwendungen in Organisationen	398
Die TA im Schul- und Bildungswesen	400
30. Wie die TA sich entwickelt hat	403
Eric Berne und die Anfänge der TA	403
Die ersten Jahre	406
Die Zeit der Expansion	407
Weltweite Konsolidierung	409

Anhang

A. Werke von Eric Berne	411
B. Weitere wichtige TA-Literatur	413
C. Die TA-Fachverbände	415
D. Das Ausbildungs- und Prüfungswesen	417
E. Leitfaden für den Grundlagenkurs („101“)	421
Anmerkungen und Quellenhinweise	423
Bibliographie	435
Fachausdrücke	437
Sachregister	447
Nachwort des Übersetzers	453
Über die Autoren	455