

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Aufbau der menschlichen Psyche –	
Menschliches Verhalten	13
Ich-Zustände	13
<i>Der Eltern-Ich-Zustand</i>	16
<i>Der Erwachsenen-Ich-Zustand</i>	19
<i>Der Kind-Ich-Zustand</i>	21
Erkennen von Ich-Zuständen	25
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis	33
Zwischenmenschliche Begegnungen –	
Transaktionen	37
Parallele Transaktionen	39
Gekreuzte Transaktionen	44
Verdeckte Transaktionen	52
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis	57
Konflikte mit gleichem Muster	59
Psychologische Spiele	59
<i>Analyse von psychologischen Spielen</i>	61
<i>Das Drama-Dreieck</i>	68
Lieblingsspiele in der Arbeitswelt	71
Das »Ja aber«-Spiel	71
Das »Makel«-Spiel	74
Das »Du wirst schon sehen, was dabei herauskommt«-Spiel	76
Das »Ich bin dumm«-Spiel	80
Das »Tritt mich«-Spiel	83
Das »Jetzt hab' ich dich«-Spiel	87
Das »Gerichtssaal«-Spiel	89

Strategien für den Umgang mit psychologischen Spielen	93
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis....	101
✕ Gegenseitige Aufmerksamkeit und Beachtung	105
Zuwendung.....	105
Feedback.....	112
Das Kritik-Gespräch.....	114
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis....	116
✓ Einstellungen gegenüber sich selbst und anderen ..	117
Grundpositionen.....	117
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis....	119
Das Ansammeln von ungunen Gefühlen	121
Rabattmarken.....	121
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis....	124
Gegenseitige Vereinbarungen	125
Verträge.....	125
Die eigene Sichtweise	133
Bezugsrahmen.....	133
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis....	136
Praxis des aktiven Zuhörens	137
Praktisches Umsetzen.....	140
Zusammenfassung – Hinweise für die Praxis....	144
Gefahren der Transaktions-Analyse	147
TA-Etiketten.....	147
Amateur-Psychologen.....	148
Denken in TA-Konzepten.....	150
Auswirkungen der Transaktions-Analyse im beruflichen Alltag	153
Literaturhinweise	159
Anschriften	160