

Inhaltsverzeichnis

Vorwort der Bearbeiter für die deutsche Ausgabe	V
Vorwort	XI
Einleitung	XIX
Kapitel 1	
Was kannst du tun, damit hier alles besser klappt?	1
Die sechs verschiedenen Persönlichkeiten oder Ich-Zustände ..	1
Wie vermeidest du Verständigung auf Umwegen?	2
Ich rede über dich, was ist mit den anderen?	3
Was ist Transaktions-Analyse?	7
Wie kannst du durch das Lernen von TA ein besserer Manager oder Chef werden?	8
Kapitel 2	
Warum sind menschliche Reaktionen so leicht und auch wieder so schwer voraussehbar?	11
Was ist ein Ich-Zustand?	11
Soll das heißen, daß jeder Mensch sechs verschiedene Persönlichkeiten besitzt?	12
Woher weiß man, daß es Ich-Zustände wirklich gibt?	12
Was kannst du tun, wenn du einen Teil von dir nicht magst? ..	13
Wie kannst du einen Ich-Zustand erkennen?	14
Wer sind diese sechs Leute in deinem Kopf?	14
Woher kommen die Ich-Zustände und was tun sie?	17
Wie pflege ich und fördere ich Okay-Transaktionen?	30
Wie kann ich meine eigenen Ich-Zustände wechseln?	46
Kapitel 3	
Weshalb braucht der Mensch Streicheleinheiten?	49
Es gibt vier Arten von Streicheleinheiten	49

Warum sind die Menschen auf negatives Streicheln aus, und warum nehmen sie es an?	51
Warum lehnen die Menschen positives Streicheln ab?	54
Wie kann ich positives Streicheln akzeptieren und andere dazu bringen, es von mir anzunehmen?	56
Wie kann ich mehr positives Streicheln erhalten?	56

Kapitel 4

Warum tun die Menschen immer und immer wieder das gleiche?	63
Was ist ein Lebensdrehbuch oder Skript?	63
Wie werden mir meine Kenntnisse über Lebensdrehbücher als Manager oder Vorgesetzter helfen?	65
Was sind die häufigsten Einschärfungen?	66
Wie erscheinen diese Einschärfungen im Skript eines Menschen?	75
Soll das heißen, ein fünfjähriges Kind kann mein Leben dirigieren?	77
Meine Eltern waren großartig. Warum sollte ich destruktive Skriptentscheidungen getroffen haben?	78
Warum geben die Leute ihre Drehbücher nicht einfach auf, wenn sie erwachsen werden?	80
Mir gefällt mein Drehbuch nicht, wie kann ich es ändern?	80
Wie kannst du deine wirksamen Ich-Zustände entwickeln?	85

Kapitel 5

Wie geht das Psychospiel? Wie spielt man „Krumme Tour“?	87
Du hast von Psychospielen gehört, die die Leute spielen. Im folgenden werden sie erklärt	87
Was kann ich tun, wenn ich nicht mitspielen will?	93
Was passiert, wenn ich einfach aufhöre, mitzuspielen?	95
Heißt das, daß es gefährlich ist, Spiele zu stoppen?	97
Vielleicht fange ich Spiele an, ohne mir dessen bewußt zu sein. Wie kann ich das vermeiden?	98

Kapitel 6

Wirst du die Regeln brechen müssen?	101
Du hast die Macht, deine Kindheitsentscheidungen zu ändern! ...	102
Grundregeln der Transaktions-Analyse	103

Kapitel 7

Wie können wir uns miteinander verständigen

und besser verstehen?	119
Wie verständigst du dich in dir selbst?	120
Gibt es etwas, das diese Angelegenheit vereinfacht?	120
Was ist mit authentischer Verständigung gemeint?	121
Stimmt denn dann aber überein, was ich sage und was ich wirklich fühle?	121

Kapitel 8

Wie kann ich helfen, eine Veränderung herbeizuführen?

137	137
Was ist eine Konfrontation?	137
Welches Verhalten konfrontiere ich?	138
Konfrontation — ja oder nein	146
Wie konfrontiere ich?	147
Ist Ärger wirklich okay?	150
Warum wird Ärger in dieser Weise aufgestaut?	151
Kann Ärger denn nicht einfach vermieden werden?	152
Wie konfrontiere ich wirksam, wenn ich ärgerlich bin?	153
Welche Reaktionen erwarte ich von jemandem, den ich konfrontiert habe?	154
Was ist, wenn meine erste Konfrontation nichts bringt?	155
Wann höre ich auf zu konfrontieren?	160
Auf welche Hauptschwierigkeiten, welche heimlichen Fallen muß ich achten?	160
Auf welche andere Weise kann ich Menschen einladen, nicht defensiv zu sein?	164
Wie vermeide ich, defensiv zu sein, wenn ich konfrontiert werde?	164
Wie kann ich andere ermutigen, wirksam zu konfrontieren? ...	166

Kapitel 9

Wie wende ich als Vorgesetzter die Transaktions-Analyse an? .

167	167
Was ist ein Okay-Unternehmen?	167
Es klingt so, als ob dein Betrieb kein Okay-Unternehmen ist.	
Was kannst du dagegen tun?	168

Was ist das Wichtigste bei der Personalführung?	168
Wer bist du als Vorgesetzter?	170
Auf welche heimtückischen und gefährlichen Fallen muß man beim Leiten von Mitarbeitern achten?	172
Was ist mit den Mitarbeitergesprächen?	177
Welcher Unterschied besteht zwischen Einzelgesprächen und Gruppenbesprechungen?	177
Was sollte alles in einer Gruppenbesprechung behandelt werden?	178
Wer soll was entscheiden?	181
Welche Rolle fällt dem Chef bei Umstimmigkeiten zwischen seinen Mitarbeitern zu?	182
Ist es irgendwann auch einmal okay, jemanden zu übergehen?	183
Wie kann ich die Annahme neuer Rollen, neuer Pflichten und neuer Verantwortungen leichter machen?	183
Wie entscheide ich, wen ich einstelle?	185
Worauf muß man sonst noch achten?	187
Wie steht es mit Referenzen?	188
Welche besonderen Bedürfnisse haben Leute in neuen Positionen?	188
Gibt es überhaupt eine „gute“ Methode, jemanden zu entlassen?	189
Was ist zum Streicheln am Arbeitsplatz zu sagen?	189
Wie kannst du die Wirksamkeit deiner Mitarbeiter- besprechungen oder Abteilungskonferenzen erhöhen?	192
Wie setzt du diese Ideen in die Tat um?	195

Kapitel 10

Was hat das mit meinem Privatleben zu tun?	197
Wie kann ich dieses Material in meinen engeren persönlichen Beziehungen anwenden?	197
Ist es unrealistisch, sich Vertrautheit zu wünschen?	203
Was ist Symbiose?	206
Soll das heißen, Liebe ist symbiotisch?	209
Warum haben wir es nicht alle geschafft, die Symbiose der Kindheit zu brechen?	210

Wie kann ich feststellen, ob meine Beziehungen symbiotisch sind?	212
Sind Menschen nur in engen persönlichen Beziehungen symbiotisch?	213
Wie kann ich aufhören, symbiotisch zu sein?	217

Kapitel 11

Wie geht es weiter?	219
Leitlinien	229
Qualitäten erfolgreicher Chefs	229
Du bist sechs verschiedene Personen in einer	230
Aktiviere die drei wirksamen Ich-Zustände!	232
Verständige dich wirksam mit anderen	233
Prüfliste für Personaleinstellungen	234
Zwei Chefs sind manchmal einer zuviel	234
Pflichten und Vollmachten	235
Rahmenrichtlinien führen zum Erfolg	236
Schließe TA-Verträge und halte sie	237
Richtlinien für das Treffen und Weiterleiten von Entscheidungen	238
Schlüssel für erfolgreiche Besprechungen	240
Konfrontation ist kein Schimpfwort	240
Jeder will sich wichtig fühlen	242
Kann ich jemanden einfach übergehen?	243
Den Kündigungsgrund liefern die Mitarbeiter selbst	244
Tips für ein glückliches Leben	245
Literaturverzeichnis	247
Stichwortverzeichnis	249