



**avus Services GmbH**

Ihr Partner für Systemlösungen  
und Logistikprozesse

**Tobias Spribille**

Teamleiter Java-/Web-Entwicklung

Die Transaktionsanalyse (TA) ist ein Kommunikationskonzept zur Beschreibung, Erklärung und Gestaltung zwischenmenschlicher Kommunikation.  
([www.dgta.de/transaktionsanalyse.php](http://www.dgta.de/transaktionsanalyse.php))

Im Vortrag schauen wir uns einzelne Elemente der TA anhand alltäglicher Beispiele an. Wir beschäftigen uns damit, in welcher Haltung wir zu unserer Umwelt stehen können. Und wir lernen die Grundannahmen der TA kennen, die vielleicht den ein oder anderen überraschenden Beitrag zu unserem Umgang mit anderen Menschen liefern.

Die Aufgabe  
muss bis zum 31.  
fertig sein!

Wie hoch ist der  
Restaufwand für  
das Arbeitspaket?

Der Vertrieb hat  
noch keine  
Zahlen geliefert.

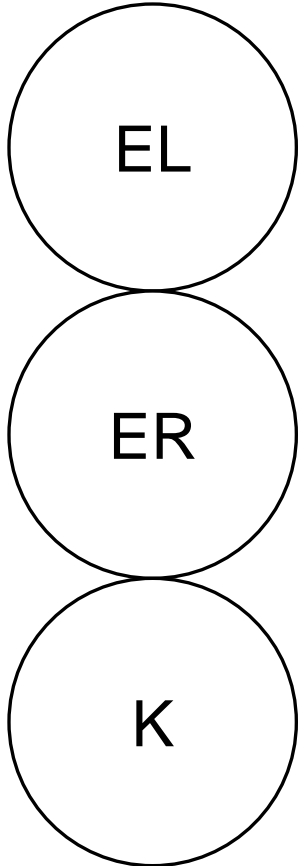
- Wie hört sich das an?
- Wie wirkt der Sprecher?
- Wer sagt so etwas?

Du musst noch deine  
Hausaufgaben  
machen!

Wann kommt  
Frau Meier  
vorbei?

Der Kevin hat  
mein Auto  
weggenommen!

- Wer sagt so etwas?
- Zu wem?



**Eltern-Ich**

Von Eltern und anderen Autoritäten übernommen

**Erwachsenen-Ich**

Reaktion auf das Hier und Jetzt

**Kind-Ich**

Aus der eigenen Kindheit übernommen

- ❖ Ein Ich-Zustand umfasst Verhalten, Gedanken und Gefühle
- ❖ Jeder Mensch hat alle drei Ich-Zustände
- ❖ Ich-Zustände sind nicht gut oder schlecht. Jeder hat seinen Wert.
- ❖ Ziel: Ungetrübte, integrierte Persönlichkeit

- EL: Regeln, Werte
  - Vorfahrtsregel beachten
  - Zur Vorsorgeuntersuchung gehen
  - Risikomanagement machen
- ER: Arbeit, Alltag
  - Zeitplan machen
  - Offene Kommunikation
- K: Spaß, Motivation
  - Erfolge feiern, Projektabschluss-Event
  - Intrinsische Motivation, Spaß an der Arbeit

## Wer sind oder waren die wichtigsten Menschen in ihrem Leben?

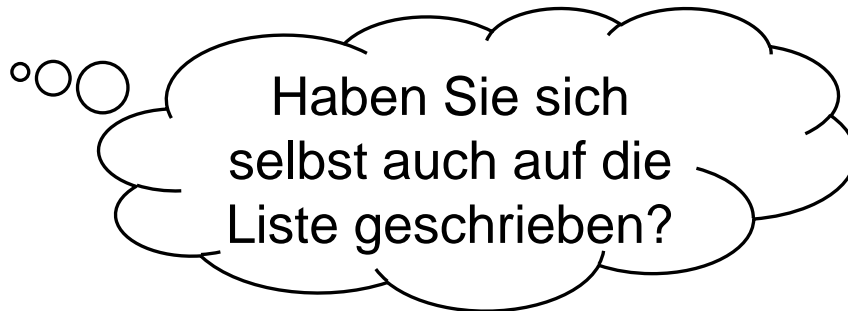
- Es können Personen aus dem persönlichen Umfeld sein oder aus dem beruflichen.
- Solche, mit denen Sie früher Kontakt haben oder die heute noch eine Rolle spielen.
- Vielleicht fällt dem ein oder anderen auch eine fiktive Person ein.



## An wen haben Sie gedacht?

- Heute: Partner, Kinder, Familie; Freunde; Kollegen, von denen man etwas gelernt hat, Mentoren
- In der Vergangenheit: Eltern, Lehrer, der coole Junge auf dem Pausenhof
- Vielleicht auch eine fiktive Person: Romanheld, Filmfigur aus der Kindheit

• Und:



## Überzeugungen über sich selbst

- Mit mir ist alles in Ordnung
- Mit mir stimmt etwas nicht

## Überzeugungen über andere

- Mit dir ist alles in Ordnung
- Mit dir stimmt etwas nicht

- ❖ In der Kindheit gewonnen
- ❖ Grundlage für spätere Entscheidung und Rechtfertigung von Verhalten

# OK-Geviert

	Ich bin nicht o.k.	Ich bin o.k.
Du bist o.k.	<p style="text-align: center;"><b>-/+</b></p> <p style="text-align: center;">Unterlegenheit, Depression</p> <p>„Danach brauche ich den Chef gar nicht erst zu fragen“</p> <p>Operation: Sich zurückziehen, von anderen die Lösung erhoffen</p>	<p style="text-align: center;"><b>+/+</b></p> <p style="text-align: center;">Menschlichkeit, Gesund</p> <p>Operation: Sich aktiv zuwenden, konstruktiver Umgang mit Problemen</p>
Du bist nicht o.k.	<p style="text-align: center;"><b>-/-</b></p> <p style="text-align: center;">Sinnlosigkeit, Schizoid</p> <p>„Egal, was wir tun, das Projekt wird scheitern.“</p> <p>Operation: Stecken bleiben, destruktiv agieren, aufgeben</p>	<p style="text-align: center;"><b>+/-</b></p> <p style="text-align: center;">Überlegenheit, Wahn</p> <p>„Wenn man nicht alles selbst macht...“</p> <p>Operation: Den anderen oder das Problem loswerden wollen</p>

- Die Menschen sind o.k.
  - Wertschätzung
  - Trennung von Person und Verhalten
- Jeder hat die Fähigkeit zum Denken.
  - Verantwortung, auch für den Umgang mit Gefühlen
- Der Mensch entscheidet über sein eigenes Schicksal und kann seine Entscheidungen auch ändern.
  - Verhalten ist Folge von Entscheidungen
  - Echte Veränderung braucht Entscheidung

Freiwerden oder Wiedergewinnen von drei seelischen Fähigkeiten als Ziel der TA-Arbeit:

- Bewusstheit
  - Unverfälschte Sinneseindrücke
  - Wahrnehmen statt Einteilen und Bewerten
- Spontaneität
  - Aus einer großen Zahl von Alternativen im Fühlen, Denken und Handeln frei auswählen
- Intimität
  - Mit anderen Menschen Gefühle und Wünsche offen teilen

- **Nachlesen im Netz:**  
Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse
  - [www.dgta.de/transaktionsanalyse.php](http://www.dgta.de/transaktionsanalyse.php)
- **Vertiefen in der Literatur:**
  - Ian Stewart, Vann Joines: Die Transaktionsanalyse.  
Verlag Herder, Freiburg im Breisgau
- **Selbst ausprobieren:**  
Grundlagenkurs „TA-101“
  - [www.ta-seminar-reutlingen.de/grundkurs101.html](http://www.ta-seminar-reutlingen.de/grundkurs101.html)
  - [www.dgta.de/bildungsangebote/einfuehrungskurse.php](http://www.dgta.de/bildungsangebote/einfuehrungskurse.php)

- Wie erleben Sie die Ich-Zustände bei sich selbst und anderen?
- Für welche Grundeinstellung haben Sie sich entschieden? Passt die Entscheidung heute noch?
- Wie könnte Autonomie im IT-Projekt-Alltag aussehen?