

Die Transaktionsanalyse

- wurde von **Eric Berne** (1910-1970) entwickelt.
- ist eine **psychologische Methode**, die Menschen hilft, effektiver zu kommunizieren. Und zwar sowohl in privaten Beziehungen, als auch in beruflichen Kontexten. Sie ist dazu geeignet, das Potential der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und auszuschöpfen.
- ist ein **Persönlichkeitskonzept**, das dazu hilft, innere Prozesse und lebensgeschichtliche Entwicklungen zu verstehen.
- ist ein **Kommunikationskonzept**, das die Möglichkeit dazu bietet, zwischenmenschliche Kommunikation zu beschreiben und zu erklären.
- ist ein **Beratungs- und Therapiekonzept**, das dabei hilft, psychische Erkrankungen und Störungen zu behandeln und individuelles Wachstum zu fördern
- bietet Modelle zum Beobachten, Beschreiben, Verstehen und Behandeln der menschlichen Persönlichkeit und der sozialen Beziehungen zwischen Individuen und sozialen Systemen und sie bietet Konzepte zur Persönlichkeitsanalyse, zur Beziehungsanalyse, zur Gruppendynamik und Gruppenanalyse und zur Analyse und Steuerung von sozialen Systemen.

Das Ziel der TA ist Autonomie, d.h. die Förderung von Bewusstheit, Spontanität und Intimität. Damit einher geht ein Akzeptieren der eigenen Person und eine Veränderung bislang gelebter einengender Verhaltensweisen.

(Quelle: www.dgta.de)

Systemische Transaktionsanalyse

Die systemische Transaktionsanalyse verbindet die klassische Transaktionsanalyse mit Einsichten und Arbeitsweisen der systemischen Beratung und Therapie. Auf der Grundlage einer konstruktivistischen Weltsicht geht sie von folgenden Grundannahmen aus:

- **Wirklichkeit entsteht im Auge des Betrachters**. Es gibt folglich immer verschiedene, gleichwertige Sichtweisen auf ein und denselben Sachverhalt.
- Personen und Organisationen sind komplexe System, die sich selbst steuern („**Autopoiese**“) und nicht von „außen“ gesteuert werden können.
- **Theorien** über psychische und soziale Prozesse sind immer Vereinfachungen, die der Unterschiedsbildung und der Reduktion von Komplexität dienen. Sie sind „nur“ **Landkarten zur Wirklichkeit** und nicht die Wirklichkeit selbst. Sie dienen dem Beratenden als wichtige Orientierung, bedürfen aber stets der Überprüfung, ob Sie der Entwicklung der konkreten Person bzw. Organisation dienen oder nicht.
- Lineare Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge beschreiben die komplexen Interaktionsprozesse in der Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung nur unzureichend. Die systemische Beratung bevorzugt deshalb ein **zirkuläres Denken**, das alle Systemteile gleichzeitig als Ursache, Wirkung und Verstärkung sieht.
- Systemische Beratung fragt nicht danach, ob ein Verhalten, Gefühl, Gedanke richtig oder falsch ist. Stattdessen wird danach gefragt, ob eine bestimmte Sicht der Wirklichkeit für die Weiterentwicklung **funktional oder dysfunktional** ist.