

Transaktionsanalyse

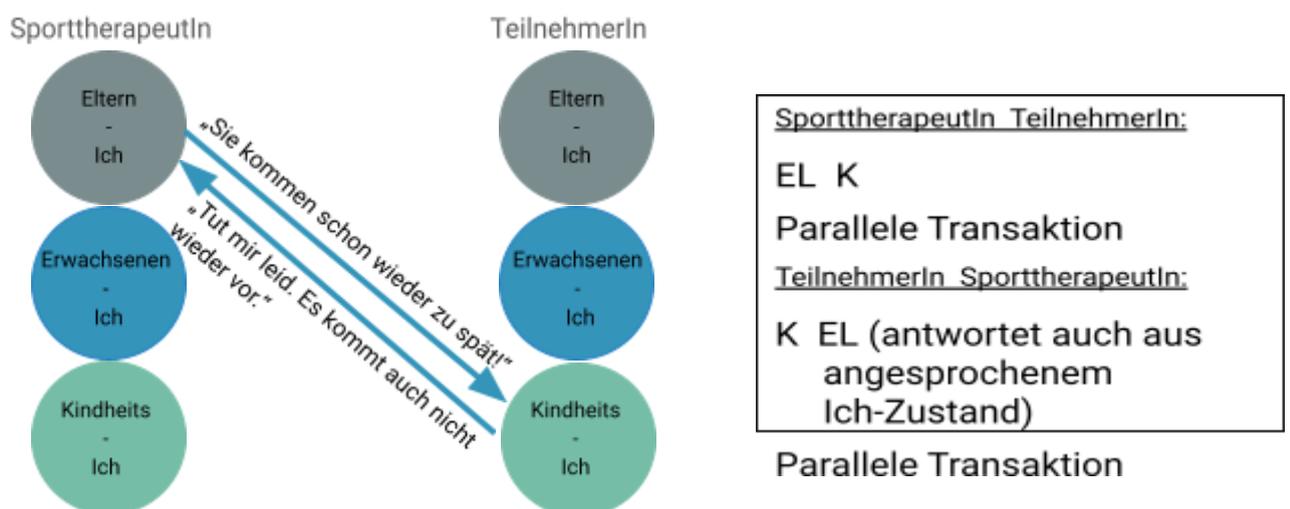
Übung 1: Erkennen und Unterscheiden der Ich-Zustände und Transaktionsarten

Auf welche Art und Weise zwei Menschen miteinander kommunizieren, wie sie sich dabei fühlen, was sie denken und sich verhalten, ist für Berne abhängig von der Persönlichkeit des Einzelnen. Er beschreibt, dass sich die Persönlichkeit jedes Menschen aus den sog. Ich-Zuständen zusammensetzt. Er unterscheidet hierbei zwischen drei Ich-Zuständen: dem Eltern-Ich, dem Kindheits-Ich und dem Erwachsenen-Ich.

Zielsetzung: Wiederholung des Gelernten

Aufgabe: Es werden Ihnen Sequenzen aus Gesprächen zwischen SporttherapeutIn (ST) und TeilnehmerIn (TN) vorgegeben. Ihre Aufgabe ist es, bei jedem dieser Beispiele zu entscheiden, aus welchem Ich-Zustand (Eltern-Ich [EL], Kindheits-Ich [K], Erwachsenen-Ich [ER]) die Personen zueinander sprechen. Bestimmen Sie außerdem anschließend die Transaktionsart. Sollten Sie sich einmal unsicher sein, versuchen Sie sich vorzustellen, mit welchem Tonfall und welcher Haltung die Reaktionen möglicherweise erfolgt sein könnten.

Beispiel:



1. Situation: Zielsetzung in der Eingangstestung

Der bzw. die SporttherapeutIn bittet den bzw. die TeilnehmerIn darum, eigene Ziele für die Sporttherapie zu formulieren.

Frage/ Anmerkung des bzw. der SporttherapeutIn...	ICH-Zustände	
Was würden Sie sagen, sind Ihre Ziele in der STEP Sporttherapie? Was würden Sie gerne erreichen?		
Reaktionen des bzw. der TeilnehmerIn...	ICH-Zustände	Transaktionsart in Bezug auf Frage/ Anmerkung der SporttherapeutIn
(A) Manchmal ist es schwer für mich richtig wahrzunehmen, was ich möchte und was nicht.		
(B) Woher soll ich denn wissen, was das Ziel ist. Sie sind doch der Experte.		
(C) Ich kann das nicht selbst entscheiden, ich brauche Hilfe.		

Mögliche Lösung 1

1. Situation: Zielsetzung in der Eingangstestung

Der bzw. die SporttherapeutIn bittet den bzw. die TeilnehmerIn darum, eigene Ziele für die Sporttherapie zu formulieren.

Frage/ Anmerkung des bzw. der SporttherapeutIn...	ICH-Zustände	
Was würden Sie sagen, sind Ihre Ziele in der STEP Sporttherapie? Was würden Sie gerne erreichen?	ER ER	
Reaktionen des bzw. der TeilnehmerIn...	ICH-Zustände	Transaktionsart in Bezug auf Frage/ Anmerkung der SporttherapeutIn
1. Manchmal ist es schwer für mich richtig wahrzunehmen, was ich möchte und was nicht.	ER ER	Parallele Transaktion
2. Woher soll ich denn wissen, was das Ziel ist. Sie sind doch der Experte.	K EL	Gekreuzte Transaktion
3. Ich kann das nicht selbst entscheiden, ich brauche Hilfe.	K EL	Gekreuzte Transaktion

2. Situation: Während einer Sporttherapie-Einheit

Der bzw. die TeilnehmerIn führt eine Übung nicht richtig aus und wird von dem bzw. der SporttherapeutIn darauf hingewiesen.

Frage/ Anmerkung des bzw. der SporttherapeutIn...	ICH-Zustände	
Wenn Sie bei der Ausführung der Übung darauf achten, ihren Rücken gerade zu halten, dann ist das schonender für Ihren Rücken und Ihre Muskeln werden aktiviert und gestärkt.		
Reaktionen des bzw. der TeilnehmerIn	ICH-Zustände	Transaktionsart in Bezug auf Frage/ Anmerkung der SporttherapeutIn
(A) Ja, ja, Sie wissen immer alles besser.		
(B) Oh ja, entschuldigen Sie. Ich werde mich bessern.		
(C) Vielen Dank für den Hinweis. Ich werde das nächste Mal darauf achten.		

Mögliche Lösung 2

2. Situation: Während einer Sporttherapie-Einheit

Der bzw. die TeilnehmerIn führt eine Übung nicht richtig aus und wird von dem bzw. der SporttherapeutIn darauf hingewiesen.

Frage/ Anmerkung des bzw. der SporttherapeutIn...	ICH-Zustände	
Wenn Sie bei der Ausführung der Übung darauf achten, ihren Rücken gerade zu halten, dann ist das schonender für Ihren Rücken und Ihre Muskeln werden aktiviert und gestärkt.	ER ER	
Reaktionen des bzw. der TeilnehmerIn	ICH-Zustände	Transaktionsart in Bezug auf Frage/ Anmerkung der SporttherapeutIn
(D) Ja, ja, Sie wissen immer alles besser.	K EL	Gekreuzte Transaktion
(E) Oh ja, entschuldigen Sie. Ich werde mich bessern.	K EL	Gekreuzte Transaktion
(F) Vielen Dank für den Hinweis. Ich werde das nächste Mal darauf achten.	ER ER	Parallele Transaktion

3. Situation: Während einer Sporttherapie-Einheit

Der bzw. die SporttherapeutIn fragt den bzw. die TeilnehmerIn, ob er bzw. sie Unterstützung braucht beim Einstellen des Sportgerätes.

Frage/ Anmerkung des bzw. der SporttherapeutIn...	ICH-Zustände	
Brauchen Sie Unterstützung bei der Einstellung des Gerätes?		
Reaktionen des bzw. der TeilnehmerIn	ICH-Zustände	Transaktionsart in Bezug auf Frage/ Anmerkung der SporttherapeutIn
(A) Sie trauen mir das wohl nicht zu?		
(B) Ja, vielen Dank, ich bräuchte tatsächlich Unterstützung.		
(C) Das Gerät lässt sich aber auch schwierig einstellen. Das wurde aber nicht gerade benutzerfreundlich konzipiert.		

Mögliche Lösung 2

3. Situation: Während einer Sporttherapie-Einheit

Der bzw. die SporttherapeutIn fragt den bzw. die TeilnehmerIn, ob er bzw. sie Unterstützung braucht beim Einstellen des Sportgerätes.

Frage/ Anmerkung des bzw. der SporttherapeutIn...	ICH-Zustände	
Brauchen Sie Unterstützung bei der Einstellung des Gerätes?	ER ER oder EL K	
Reaktionen des bzw. der TeilnehmerIn	ICH-Zustände	Transaktionsart in Bezug auf Frage/ Anmerkung der SporttherapeutIn
(D) Sie trauen mir das wohl nicht zu?	K EL	Gekreuzte Transaktion oder Parallele Transaktion
(E) Ja, vielen Dank, ich bräuchte tatsächlich Unterstützung.	ER ER	Parallele Transaktion oder Gekreuzte Transaktion
(F) Das Gerät lässt sich aber auch schwierig einstellen. Das wurde aber nicht gerade benutzerfreundlich konzipiert.	EL EL	Gekreuzte Transaktion