

## **Transaktionsanalyse**

Jedermann und Jedefrau

Das Ziel der TA ist ein Akzeptieren der eigenen Person (Ich bin o.k., so wie ich bin, auch mit meinen Defiziten) und eine Veränderung des gewohnten, bislang gelebten eigenen Verhaltens. Die so gewonnene Klarheit gegenüber eigenen Gefühlen und Wertungen hilft dem Klienten / Mitarbeiter Handlungsspielraum gegenüber anderen Menschen zu gewinnen, weil er durch den trainierten (intrapersonellen) Dialog in der Lage ist, Klarheit auch über die tatsächlichen Erwartungen seines Gegenübers zu erreichen.

Die Wirksamkeit der Methode entwickelt sich in der Dynamik sich begegnender unterschiedlicher Aktionszustände, welche durch oftmals nicht erwartete Reaktionen beantwortet werden. Diese dann in der Transaktion im Dialog entstehenden Möglichkeiten (parallele, überkreuzte oder verdeckte Transaktion) gilt es zu erkennen und einzuschätzen. Durch die wertschätzende Konfliktbewältigung erzielt die TA auch die Möglichkeit, sich selbst besser zu erkennen und durch das Zuordnen der eigenen Bewusstseinszustände beiden Seiten im Kommunikationsprozess einen erweiterten Interventionsspielraum zu ermöglichen oder die eigenen Kommunikationsmuster mehr von aussen zu betrachten und bei Bedarf zu verändern.

Das Ziel, auch in schwierigen Situationen adäquat agieren und reagieren zu können, kann sowohl im persönlichen wie im professionellen Bereich eine wertvolle Hilfe im Umgang mit kritischen Partnern oder aufgebracht, enttäuschten oder Hilfe suchenden Personen bieten.

*Während der Beratung in Schul- & Ausbildungsfragen arbeite ich nebst der Transaktionsanalyse auch mit Konzepten des mentalen Trainings.*