

Inhalt

Vorwort	1
Kommunikation analysieren.....	3
Die moderne Transaktionsanalyse.....	4
Kommunikation auf Augenhöhe.....	8
Eigene Muster und Glaubenssätze	16
In Verantwortung und Positivität handeln	22
Die Anteile unserer Psyche: Wir handeln mit unterschiedlichen Motivationen	24
Bewusstsein und Unterbewusstsein	25
Die Ich-Zustände.....	30
Überlagerungen der Ich-Zustände.....	34
Aufgabe: Sich der Ich-Zustände bewusst werden	39
Die Transaktion: Austausch von Reiz und Reaktion.....	44
Reiz-Reaktion in der Kommunikation.....	44
Emotionen	49
Das Dramen-Dreieck.....	52
Analyse der Transaktionen.....	57
Arten von Transaktionen.....	58
Achtung, die verdeckte Transaktion!	65
Arbeit an der eigenen Persönlichkeit.....	67
Sich der eigenen Lieblingsrolle bewusst werden	67
Die inneren Antriebe erkennen	70
Glaubenssätze und Selbstüberzeugungen identifizieren	83
Die Königsdisziplin finden: In welcher Rolle meines Ichs interagiere ich?.....	86
Die Transaktionsanalyse in Alltag und Anwendung.....	93
Liebesbeziehungen	93
Freundschaft.....	96
Familie	98
Beruf und Jobs	100
Fazit	104
Literaturverzeichnis.....	106