

Inhalt

Vorwort von Wolfgang Looss	9
Vorwort der Autorinnen	11
1 Eine kurze Geschichte der Ressourcenperspektive in der Transaktionsanalyse – für Theorieinteressierte und Neugierige	17
2 Grundlagen der Transaktionsanalyse: Menschenbild und Entwicklungsziel	23
2.1 Von der Überanpassung zur Eröffnung neuer Spielräume: bezogene Autonomie	23
<i>Autonomie als Ausgangspunkt und Ziel transaktionsanalytischer Arbeit</i>	23
<i>Entwicklungsstufen bezogener Autonomie</i>	27
2.2 Auf dem Weg zu einer O.k.-o.k.-o.k.-Haltung: Lebensgrundhaltungen	31
3 Die Potenziale im Blick	37
3.1 Guter Boden für Wachstum: Grundbedürfnisse erfüllen	37
<i>Struktur</i>	40
<i>Stimulation</i>	40
<i>Zuwendung</i>	41
<i>Weitere Bedürfnisse</i>	45
3.2 Eine Quelle von Lösungsenergien: Gefühle	48
<i>Ärger</i>	50
<i>Schmerz</i>	51
<i>Traurigkeit</i>	51
<i>Angst</i>	53
<i>Freude</i>	54
<i>Falsch gelernt: Ersatzgefühle</i>	55
<i>Komplexe Gefühle</i>	57
<i>Emotionale Kompetenz als Kulturbeitrag in Organisationen</i>	64

4	Impulse für die Selbstorganisation: Intrapyschische Dynamiken	
	verstehen	69
4.1	Das Erbe sortieren und sich neu einrichten: das Lebensskript	69
	<i>Grundbotschaften und Antrieber</i>	74
	<i>»Affirming Messages« – Ermutigungen</i>	79
4.2	Ich bin einfach anders und das ist gut so: Typologie	84
4.3	Das innere Team neu aufstellen: Ich-Zustände	96
	<i>Das Strukturmodell der Ich-Zustände</i>	98
	<i>»Trübungen« des Erwachsenen-Ich-Zustands</i>	103
	<i>Der innere Dialog der Ich-Zustände</i>	105
	<i>Das Funktionsmodell der Ich-Zustände</i>	108
	<i>Überblick über die verschiedenen Ich-Zustands-Modelle</i>	116
	<i>Diagnoseformen zur Identifizierung von Ich-Zuständen</i> <i>im Struktur- und Funktionsmodell</i>	117
5	Impulse für die Beziehungsgestaltung: Soziale Dynamiken auf	
	privaten und professionellen Bühnen verstehen	121
5.1	Nicht persönlich nehmen – den Blick schärfen für	
	Rollenverantwortung	121
	<i>Das Drei-Welten-Modell</i>	123
	<i>Das Drei-Welten-Modell als Diagnose- und Handlungsmodell</i>	127
5.2	Klug gekreuzt ist halb gewonnen – konstruktiv kommunizieren:	
	Transaktionen	133
	<i>Darstellung von Transaktionen</i>	134
	<i>Transaktionen – ganz konkret</i>	136
	<i>Parallele oder komplementäre Transaktionen</i>	136
	<i>Gekreuzte Transaktionen</i>	138
	<i>Verdeckte Transaktionen</i>	140
	<i>Konstruktive Transaktionen – Elemente professioneller Kommunikation</i>	143
	<i>Rollenbewusste Transaktionen</i>	144
	<i>Das Rollenleitermodell</i>	144
	<i>Transaktionen in hierarchischen Kontexten</i>	146
5.3	Von symbiotischer Verstrickung zur Verantwortungsübernahme:	
	Passivitätsmuster und Problemlösungsstufen	148
	<i>Die »Schiff-Schule«</i>	149
	<i>Symbiotische Strukturen</i>	150
	<i>Das Konzept der Passivität</i>	151
	<i>Exkurs: Der Ansatz von Haim Omer</i>	154
	<i>Vom Nutzen der Konzepte der »Schiff-Schule«</i>	158
	<i>Von der Passivität zur Verantwortungskultur in Systemen</i>	160

5.4	Dicke Luft? Frischer Wind in Beziehungen: Ausstieg aus psychologischen Spielen	163
	<i>Psychologische Spiele – ihre Dynamik und Auflösung</i>	163
	<i>Psychologische Spiele sind Transaktionen, die mit »vertrauter Verstimmung« enden</i>	164
	<i>Warum spielen Menschen psychologische Spiele?</i>	165
	<i>Spiele und Grundbedürfnisse</i>	166
	<i>Konstruktiver Umgang mit Spieldynamiken</i>	166
	<i>Ausstieg aus Spieldynamiken</i>	168
	<i>Systemische Auswirkungen von Spieldynamiken</i>	170
6	Der Transfer in professionelle Beratungsrollen	173
6.1	Moment mal! Vom Drauflos zu guten Abmachungen:	
	Beratungsverträge	173
	<i>Der erste Vertragsentwurf: Von Wirklichkeitskonstruktionen, Redefinitionen und Kodeinitionen</i>	175
	<i>Vertragsziele: Die Haltung macht's</i>	182
	<i>Dreiecksverträge: Gute Abmachungen mit allen Beteiligten</i>	182
6.2	Wie geht denn nun Transaktionsanalyse? Von der Analyse zur Intervention	184
	<i>Professionelle Begegnung als »learning conversation«</i>	187
	<i>Die professionelle Begegnung als schöpferischer Dialog</i>	196
	<i>Fühlen, Denken und Verhalten – unterschiedliche Zugänge zum Lösungsraum</i>	205
7	Fazit	207
8	Werkzeugkiste	213
	Literatur	283