

# 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: Intrapychische Dynamiken verstehen .....	69
4.1 Das Erbe sortieren und sich neu einrichten: das Lebensskript ..... <i>Grundbotschaften und Antreiber</i> ..... »Affirming Messages« – Ermutigungen .....	74 79
4.2 Ich bin einfach anders und das ist gut so: Typologie .....	84
4.3 Das innere Team neu aufstellen: Ich-Zustände ..... <i>Das Strukturmodell der Ich-Zustände</i> ..... »Trübungen« des Erwachsenen-Ich-Zustands .....	96 103
<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 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: <i>Transaktionen</i> .....	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: <i>Passivitätsmuster und Problemlösungsstufen</i> .....	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:	
<i>Beratungsverträge</i> .....	173
<i>Der erste Vertragsentwurf: Von Wirklichkeitskonstruktionen, Redefinitionen und Kodefinitionen</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