

# Inhalt

Vorwort .....	13
Zur Übertragung ins Deutsche .....	19

## I. Einführung

<b>1. TA: Was ist das?</b> .....	23
Schlüsselbegriffe der TA .....	24
Grundüberzeugungen in der TA .....	28

## II. Wie wir die menschliche Persönlichkeit darstellen *Das Model der Ich-Zustände*

<b>2. Das Ich-Zustands-Modell</b> .....	33
Beispiele für Ich-Zustands-Wechsel .....	35
Definition der Ich-Zustände .....	39
Ist die Unterscheidung von Ich-Zuständen Ausdruck der Realität? .	41
Ich-Zustände und Über-Ich, Ich und Es .....	42
Ich-Zustände sind Bezeichnungen, nicht reale Gegebenheiten . . . .	43
Das übermäßig vereinfachte Modell .....	44
<b>3. Die funktionelle Analyse der Ich-Zustände</b> .....	47
Das angepaßte Kind und das freie Kind .....	48
Das kritische Eltern-Ich und das fürsorgliche Eltern-Ich .....	52
Das Erwachsenen-Ich .....	54
Das Egogramm .....	54

<b>4. Das strukturelle Modell zweiter Ordnung</b> .....	59
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Eltern-Ich .....	61
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Erwachsenen-Ich .....	63
Struktur-Analyse zweiter Ordnung: Das Kind-Ich .....	64
Die Unterscheidung zwischen Struktur und Funktion .....	68
<b>5. Das Erkennen der Ich-Zustände</b> .....	72
Die verhaltensbezogene Diagnose .....	72
Die soziale Diagnose .....	78
Die lebensgeschichtliche Diagnose .....	79
Die phänomenologische Diagnose .....	81
Die Ich-Zustands-Diagnose in der Praxis .....	82
Das reale Selbst und die Exekutive .....	83
<b>6. Strukturelle Pathologie</b> .....	88
Die Trübung .....	88
Der Ausschluß .....	92

### III.

## Wie wir miteinander umgehen

### *Transaktionen, Strokes und Gestaltung der Zeit*

<b>7. Transaktionen</b> .....	99
Komplementärtransaktionen .....	99
Überkreuztransaktionen .....	103
Verdeckte Transaktionen .....	107
Transaktionen und nonverbale Äußerungen .....	111
Alternativen .....	112
<b>8. Strokes</b> .....	116
Stimulus-Hunger .....	116
Arten von Strokes .....	117
Stroken und Verstärkung des Verhaltens .....	120
Strokes geben und Strokes annehmen .....	121
Die Stroke-Ökonomie .....	124
Das Stroke-Profil .....	128
Sich selbst stroken .....	130
Gibt es „gute“ und „schlechte“ Strokes? .....	133

<b>9. Gestaltung der Zeit</b> .....	136
Rückzug .....	137
Rituale .....	138
Zeitvertreib .....	139
Aktivitäten .....	141
Spiele .....	142
Intimität .....	144

## IV.

### Wie wir unsere Lebensgeschichte schreiben

#### *Das Lebensskript*

<b>10. Wesen und Ursprung des Lebensskripts</b> .....	151
Definition und Wesen des Lebensskripts .....	152
Der Ursprung des Skripts .....	155
<b>11. Wie das Lebensskript verwirklicht wird</b> .....	163
Gewinner-, Verlierer- und Nicht-Gewinner-Skripts .....	163
Das Skript im Erwachsenenendasein .....	167
Warum das Skriptverständnis so wichtig ist .....	172
Das Skript und der Verlauf des Lebens .....	175
<b>12. Grundeinstellungen</b> .....	177
Die Grundeinstellungen im Leben des Erwachsenen:	
das OK-Geviert .....	180
Persönlichkeitsveränderungen und das OK-Geviert .....	184
<b>13. Skriptbotschaften und Skript-Matrix</b> .....	188
Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes .....	188
Arten von Skriptbotschaften .....	189
Die Skript-Matrix .....	193
<b>14. Bann-Botschaften und Beschlüsse</b> .....	200
Zwölf Bann-Botschaften .....	200
Das Episkript .....	209
In welchem Verhältnis stehen Beschlüsse und Bann-Botschaften zueinander? .....	210
Das Antiskript .....	215

<b>15. Der Skript-Prozeß</b> .....	219
Sechs Prozeß-Skripts .....	219
Kombinationen von Prozeßthemen .....	225
Die Herkunft des Prozeß-Skripts .....	225
Wie steigt man aus den Mustern des Prozeß-Skripts aus? .....	226
<b>16. Die Antreiber und das Miniskript</b> .....	228
Wie man Antreiberverhalten erkennt .....	229
Primärantreiber .....	234
Antreiber und Typen von Prozeß-Skripts .....	235
Die Antreiber und die Grundeinstellung .....	239
Die fünf Erlaubnisse .....	240
Der Ursprung der Antreiber .....	240
Das Miniskript .....	241
Die vier Mythen .....	246

## V.

### Wie wir es anstellen, daß die Welt zu unserem Skript paßt *Passivität*

<b>17. Das „Discounten“</b> .....	251
Natur und Definition des „Discountens“ .....	252
Grandiosität .....	253
Die vier passiven Verhaltensweisen .....	254
„Discounten“ und Ich-Zustände .....	258
Das Erkennen von Discounts .....	259
<b>18. Die Discount-Tabelle</b> .....	262
Die Bereiche, in denen Menschen discounten .....	262
Die Typen von Discounts .....	263
Die Ebenen (oder die Modi) des Discountens .....	264
Die Discount-Tabelle .....	265
Die Anwendung der Discount-Tabelle .....	268
<b>19. Der Bezugsrahmen und das Redefinieren</b> .....	272
Der Bezugsrahmen .....	273
Der Bezugsrahmen und das Skript .....	275

Natur und Funktion des Redefinierens . . . . .	275
Redefinitions-Transaktionen . . . . .	276
<b>20. Die Symbiose . . . . .</b>	<b>280</b>
„Gesunde“ und „ungesunde“ Symbiose . . . . .	285
Die Symbiose und das Skript . . . . .	287
Einladungen zur Symbiose . . . . .	289
Die Symbiose zweiter Ordnung . . . . .	291

## VI.

### Wie wir unsere Skriptüberzeugungen rechtfertigen

#### *Maschen und Spiele*

<b>21. Maschen und Rabattmarken . . . . .</b>	<b>297</b>
Die Maschengefühle und das Skript . . . . .	301
Maschengefühle und echte Gefühle . . . . .	304
Maschengefühle, echte Gefühle und Problemlösungen . . . . .	307
„Lockmaschen“ stricken . . . . .	309
Rabattmarken . . . . .	311
<b>22. Das Maschensystem . . . . .</b>	<b>316</b>
Skriptüberzeugungen und Skriptgefühle . . . . .	316
Maschenäußerungen . . . . .	321
Verstärkende Erinnerungen . . . . .	323
Das Aussteigen aus dem Maschensystem . . . . .	327
<b>23. Die Spiele und die Spielanalyse . . . . .</b>	<b>331</b>
Beispiele für Spiele . . . . .	331
T-Shirts . . . . .	335
Die Intensität von Spielen (unterschiedliche Grade) . . . . .	336
Die Bernesche Spielformel . . . . .	337
Das Drama-Dreick . . . . .	338
Die Spielanalyse mit Hilfe der Transaktionen . . . . .	341
Der Spielplan . . . . .	343
Definitionen von Spielen . . . . .	345

<b>24. Warum Menschen Spiele spielen</b> .....	348
Spiele, Rabattmarken und Skript-Auszahlung .....	348
Das Verstärken der Skriptüberzeugungen .....	349
Spiele, Symbiose und Bezugsrahmen .....	350
Spiele und Strokes .....	353
Die „sechs Vorteile“ nach Berne .....	354
Positive Auszahlung bei Spielen .....	356
<b>25. Der Umgang mit Spielen</b> .....	357
Müssen wir das Spiel benennen? .....	357
Ein paar bekannte Spiele. ....	358
Einsatz von Alternativen .....	361
Auf die negative Auszahlung verzichten .....	364
Ersatz für die Strokes aus einem Spiel .....	366

## VII.

### Wie Menschen sich ändern

#### *Die Praxis der TA*

<b>26. Änderungsverträge</b> .....	371
Steiners „vier Voraussetzungen“ .....	372
Warum überhaupt Verträge? .....	373
Effiziente Vertragsarbeit .....	376
<b>27. Die Ziele einer Veränderung</b> .....	380
Autonomie .....	380
Skriptfrei werden .....	382
Problemlösung .....	383
Auffassungen von „Heilung“ .....	383
<b>28. TA-Therapie</b> .....	386
Eigenthherapie .....	386
Warum eigentlich Therapie? .....	387
Eigentümlichkeiten der TA-Therapie .....	389
Die drei Schulen in der TA .....	390

<b>29. TA in Organisationen und im Bildungswesen</b>	396
Unterschiede zwischen den klinischen Anwendungen und denen in Organisationen und im Bildungswesen	396
Anwendungen in Organisationen	398
Die TA im Schul- und Bildungswesen	400
<b>30. Wie die TA sich entwickelt hat</b>	403
Eric Berne und die Anfänge der TA	403
Die ersten Jahre	406
Die Zeit der Expansion	407
Weltweite Konsolidierung	409

## Anhang

A. Werke von Eric Berne	411
B. Weitere wichtige TA-Literatur	413
C. Die TA-Fachverbände	415
D. Das Ausbildungs- und Prüfungswesen	417
E. Leitfaden für den Grundlagenkurs („101“)	421
Anmerkungen und Quellenhinweise	423
Bibliographie	435
Fachausdrücke	437
Sachregister	447
Nachwort des Übersetzers	453
Über die Autoren	455