PRAXISIMPULS

Transaktionsanalyse

Gesprächsmuster erkennen und den Dialog bewusst gestalten.

Kommunikationsperspektive nach Eric Berne

Die Transaktionsanalyse beschreibt unter anderem Eltern-, Erwachsenen- und Kind-Ich als zusammenhängende Muster des Denkens, Fühlens und Verhaltens. Diese Begriffe sind keine festen Persönlichkeitstypen und keine Wertung von Menschen. Für den Führungsalltag ist besonders hilfreich, die eigene Ansprache und die Antwort darauf bewusst wahrzunehmen.

Eltern-Ich

Übernommene Regeln und fürsorgliche oder bewertende Muster können in Gesprächen mitschwingen. Prüfen Sie, ob Ihre Formulierung Orientierung gibt oder unbeabsichtigt bevormundet.

Erwachsenen-Ich

Die aktuelle Situation, überprüfbare Informationen und mögliche Handlungen stehen im Vordergrund. Fragen, Klärungen und konkrete Vereinbarungen unterstützen diesen Austausch.

Kind-Ich

Früh erlernte Reaktionsmuster, Gefühle, Spontaneität oder Anpassung können sichtbar werden. Begegnen Sie Reaktionen mit Respekt und Neugier.

Transaktionen beobachten

Ein Gespräch kann erwartungsgemäss weiterlaufen oder durch eine unerwartete Antwort die Ebene wechseln. Klären Sie den Inhalt und den gewünschten Gesprächsrahmen, bevor Sie weiter argumentieren.

REFLEXION & TRANSFER

Vom Wissen ins Handeln

Ein schwieriges Gespräch neu formulieren

Notieren Sie einen eigenen Satz aus einer angespannten Situation. Trennen Sie die beobachtbare Tatsache von Ihrer Bewertung. Formulieren Sie eine offene Frage und eine konkrete Bitte. Erproben Sie beide Varianten im Rollenspiel und vergleichen Sie ihre Wirkung.

Ausgangssatz und Beobachtung

Was habe ich gesagt? Was war tatsächlich beobachtbar?

Neue Gesprächseinladung

Wie kann ich das Anliegen sachlich, respektvoll und mit einer klaren Bitte ausdrücken?

Sorgfältig anwenden

Verwenden Sie die Begriffe zur Selbstreflexion, nicht als Etiketten für Kolleginnen und Kollegen. Diese Arbeitshilfe dient beruflicher Kommunikation und ersetzt keine psychotherapeutische Diagnostik oder Behandlung.

Quelle / Vertiefung: International Transactional Analysis Association: Core Concepts of Transactional Analysis (Grundlagenübersicht). https://itaaworld.com/wp-admin/itaa-forms/ITAA_TA_Core_Concepts_2000_English_3_2024.pdf

Eigenständige, redaktionell erstellte Arbeitshilfe von Lussermanagement, Stand November 2026. Die Modelle stammen von den genannten Urhebern. Beispiele und Übungen sind eigene didaktische Vorschläge; keine Originaltexte oder autorisierten Lehrunterlagen der genannten Institute.