

Transaktionsanalyse (TA), so könnte man meinen, sei ein Begriff aus der Finanzwelt. In Wirklichkeit steckt eine Theorie über die menschliche Psyche dahinter, mit einem dazugehörigen Methodenkoffer für die lebenspraktische Anwendung. Weiterbildung in TA passt für Menschen, die sich selber und andere besser verstehen und ihre Persönlichkeit und Kommunikation weiter entwickeln wollen.



Für wen sich TA eignet

Die TA spricht Fachleute an, die mit Menschen arbeiten. In TA-Weiterbildung befinden sich Sozialarbeiter/innen, Coachs, Berater/innen, Pflegefachleute, Manager/innen, Therapeut/innen, Pädagog/innen, Ärzt/innen, Projektleiterinnen, Zollbeamte, HR-, Gastronomie- und Marketing- und Dienstleistungsfachleute. Sie eignen sich psychologisches Fachwissen an oder erweitern dieses durch das vertiefte Kennenlernen der TA-Konzepte.

Zum Beispiel Marianne G., Abteilungsleiterin in einer Dienstleistungsfirma mit einem Team von sieben Mitarbeitenden. Ein Konflikt eskalierte und bereitete ihr schlaflose Nächte. Im Führungscoaching lernte sie TA-Konzepte kennen, die sie direkt anwenden konnte und die dazu beitrugen, dass sie wieder handlungsfähig wurde. Im TA-Training arbeitet sie jetzt darauf hin, Konflikte als Herausforderung annehmen zu können und einen lösungsorientierten Umgang damit zu finden.

Helene arbeitet als RAV-Beraterin. Im 30-Minuten-Takt führt sie Gespräche mit erwerbslosen Menschen. Ihre Funktion ist es, diese auf der Stellensuche zu kontrollieren und zu unterstützen. Viele dieser Menschen haben das Bedürfnis, sich auszusprechen und Verständnis für ihre oft schwierigen Lebenssituationen zu erhalten. Helene gerät regelmässig

unter Zeitdruck und fühlt sich überfordert. Angeregt durch das TA-Training erprobt sie eine Strukturierung des Gesprächs. Sie wird sich ihrer verschiedenen Rollen und den hohen inneren und äusseren Erwartungen bewusst.

Andreas, Banker in Führungsposition, bereitet sich auf seine Pensionierung vor. Er möchte eine selbständige Tätigkeit finden, bei der er seinen Erfahrungsschatz einbringen kann und bei der der Mensch im Zentrum steht. Was genau daraus werden soll, weiss er noch nicht. In der TA-Ausbildung holt er sich beraterisches Rüstzeug. Und er nutzt den Raum, um zu entdecken, was in ihm brachliegt. Langsam entsteht eine Vision. Das entschleunigte Tempo konfrontiert ihn mit seiner Ungeduld. Immer wieder beschwichtigt er seinen inneren „Beel'-dich-Antreiber“ und erlaubt sich selber, sich Zeit lassen zu dürfen.

Wohin TA zielt

Eric Berne, der Begründer der TA, war ursprünglich Psychoanalytiker. Es war sein Anliegen, eine für Laien verständliche Theorie der menschlichen Psyche zu kreieren. Daraus entstand die TA, und mit ihr eine Reihe anschaulicher Modelle mit psychoanalytischem Tiefgang. Die TA steht auf dem Boden eines humanistischen Menschen- und Weltbildes mit der Grundannahme, dass Menschen im Kern ok sind.

Die TA ist eine Persönlichkeits- und der Kommunikationslehre. Ihr Ziel ist es, Menschen zu befähigen, ihr inneres Potenzial zu nutzen und ihr Leben und ihre Beziehungen konstruktiv zu gestalten. Anstatt zu bedauern und zu klagen geht es darum, die Verantwortung zu übernehmen für das, was wir tun und was wir lassen. Eine der TA-Grundannahmen ist, dass Menschen denken und entscheiden können. Die TA zielt darauf hin, dass wir unseren Lebensverlauf aktiv mitsteuern anstatt uns fremdbestimmen zu lassen.

Die TA geht darauf ein, was im Menschen drin und was zwischen den Menschen geschieht. Innenschau bedeutet, blinde Flecken bei sich zu erkennen, Ressourcen und Defizite aus der Kindheit zu entdecken, aufzuräumen mit unproduktivem Verhalten, Denken und Fühlen... Gegen aussen gerichtet kommt die kommunikationspsychologische Seite der TA zum Tragen: wie nehme ich Kontakt auf, wie gestalte ich Beziehungen, wie kommuniziere ich in herausfordernden Situationen...

Wie TA gelehrt und geübt wird

Die Arbeit mit TA ist ziel- und veränderungsorientiert. Die Konzepte setzen da an, wo es ums Analysieren und Verstehen von innerpsychischen und kommunikativen Abläufen geht, die in eine destruktive Richtung führen. Um wirksame Veränderungen herbeizuführen, gilt es, sich selber und andere auf dem Hintergrund der persönlichen Lebensgeschichte zu verstehen und wertzuschätzen. Veränderungsorientierung bedeutet, im Alltag Neues zu erproben. Oft sind es kleine, unspektakuläre Verhaltensänderungen, die wirken. Zum Beispiel Nein sagen, wenn Nein gemeint ist und Ja, wenn Ja gemeint ist.

Das TA-Training ist ein Übungsfeld, wo gelernt, diskutiert, ausprobiert, gearbeitet, entwickelt, erkannt, gelacht, geweint und gefeiert werden kann. Dies in einer respektvollen Feedbackkultur mit der Erlaubnis, Fehler machen und daraus lernen zu dürfen.

Zehn Schwerpunkte der TA-Trainings

1. **Kommunikation**

Klare Kommunikation führt zu einem erfolgreichen Zusammenspiel von Menschen in verschiedenen Rollen und unterschiedlichen Hierarchiestufen.

2. **Kooperation**

Zusammenarbeit zwischen unterschiedlichen Menschen gelingt, wenn die Grundhaltung „ich bin ok – du bist ok“ eingenommen und die Andersartigkeit des Gegenübers respektiert wird.

3. **Wertschätzung**

„Nichts sagen solange es gut läuft“ reicht nicht. Es ist ein menschliches Grundbedürfnis, wahrgenommen, geschätzt und respektiert zu werden.

4. **Feedback**

Eine Feedbackkultur, die Austausch von Lob und Kritik ermöglicht, fördert Motivation und Kreativität.

5. **Konflikte**

Durch bewusste Steuerung kann das den Konflikten innewohnende Potenzial genutzt und der Gefahr der Lähmung und Zerstörung entgegen gewirkt werden.

6. **Vereinbarungen**

Klare Abmachungen schaffen klare Beziehungen. Durch Contracting werden Erwartungen und Bedingungen transparent gemacht.

7. **Gesprächsführung**

Professionelle Gesprächsführung ermöglicht es, auf den Punkt zu kommen, auf das Gegenüber einzugehen und effektive Lösungen zu finden.

8. **Selbstreflexion**

Durch Selbst- und Fremdeinschätzung wird ein realistisches Bild von sich selber entwickelt. Es entsteht Bewusstheit über eigene Möglichkeiten und Grenzen

9. **Lebensgeschichte**

Die persönliche Lebensgeschichte prägt das aktuelle Verhalten. Diese Erkenntnis öffnet den Raum für Veränderung.

10. **Persönlichkeit**

In der Ausstrahlung einer entwickelten Persönlichkeit ist eine Mischung aus Realitätssinn, Echtheit, Charme und Ethik enthalten.