



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Transaktionsanalyse

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Transaktionsanalyse

Überblick

Warum kippt ein sachliches Gespräch plötzlich in einen Konflikt? Warum fühlt sich jemand behandelt wie ein Kind, obwohl das niemand beabsichtigt hat? Die Transaktionsanalyse (TA) von Eric Berne macht sichtbar, aus welchem „Ich-Zustand“ wir kommunizieren – und warum Missverständnisse oft nicht am Inhalt liegen, sondern an der Beziehungsebene.

Aspekt	Details
Ziel	Kommunikationsmuster verstehen und bewusst gestalten
Weg	Analyse von Ich-Zuständen und Transaktionen zwischen Personen
Alternative Methoden	Drama-Dreieck, Feedback, Systemische Fragen
Dauer	Grundverständnis: 1–2 Stunden; Vertiefung: fortlaufend
Teilnehmer	1+ Personen

Grundprinzip

Die TA basiert auf dem Konzept der drei Ich-Zustände, die in jeder Kommunikation aktiv sind:

Die drei Ich-Zustände

Eltern-Ich (EL): Übernommene Verhaltensweisen, Normen und Werte von Autoritätspersonen. Zeigt sich als *kritisches Eltern-Ich* (bewertend, maßregelnd) oder als *fürsorgliches Eltern-Ich* (unterstützend, beschützend).

Erwachsenen-Ich (ER): Rationales, sachliches Denken und Handeln. Analysiert Informationen objektiv, trifft sachliche Entscheidungen, kommuniziert auf Augenhöhe.

Kind-Ich (K): Gefühle, Impulse und Verhaltensweisen aus der Kindheit. Zeigt sich als *freies Kind-Ich* (spontan, kreativ, neugierig) oder als *angepasstes Kind-Ich* (gehorsam, ängstlich, rebellisch).

Transaktionstypen

Komplementäre Transaktionen verlaufen parallel – z.B. Erwachsenen-Ich zu Erwachsenen-Ich. Die Kommunikation funktioniert reibungslos. **Gekreuzte Transaktionen** entstehen, wenn die Antwort aus einem unerwarteten Ich-Zustand kommt – z.B. ich spreche als Erwachsener, die Antwort kommt aus dem kritischen Eltern-Ich. Hier beginnen Konflikte. **Verdeckte Transaktionen** haben eine offene und eine versteckte Botschaft – die eigentliche Nachricht läuft „unter der Oberfläche“.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Macht Kommunikationsmuster sichtbar	Kann zu Schubladendenken verleiten
Hilft bei Konfliktlösung	Vereinfacht komplexe Dynamiken
Praktisch anwendbar im Alltag	Wissenschaftlich teilweise umstritten
Fördert Selbstreflexion	Kulturelle Unterschiede wenig berücksichtigt

Vorgehensweise

Selbstbeobachtung

Einen Tag lang bewusst beobachten: Aus welchem Ich-Zustand kommuniziere ich in verschiedenen Situationen? Wann rutsche ich ins kritische Eltern-Ich? Wann ins angepasste Kind-Ich? Wann gelingt die Kommunikation auf Erwachsenen-Ebene?

Gesprächsanalyse

Ein konkretes Gespräch rückblickend analysieren: Welche Ich-Zustände waren aktiv? Gab es gekreuzte Transaktionen? Wo hätte ein Wechsel ins Erwachsenen-Ich den Verlauf verändert?

Bewusst wählen

Das Erwachsenen-Ich stärken: Vor einer Reaktion kurz innehalten und fragen: „Aus welchem Ich-Zustand will ich jetzt antworten?“ Das ist keine Unterdrückung von Gefühlen, sondern bewusste Wahl.

Übungen


Ich-Zustands-Tagebuch (eine Woche)

Jeden Abend drei Gespräche des Tages notieren: Welcher Ich-Zustand dominierte bei mir? Welcher beim Gegenüber? Was war das Ergebnis? Am Ende der Woche: Welche Muster zeigen sich?

Eltern-Erwachsener-Kind im Team

Im Team gemeinsam die drei Ich-Zustände vorstellen. Dann eine typische Teamsituation durchspielen und gemeinsam analysieren: Welche Ich-Zustände sind gerade aktiv? Was würde passieren, wenn alle ins Erwachsenen-Ich wechseln?

Illustration

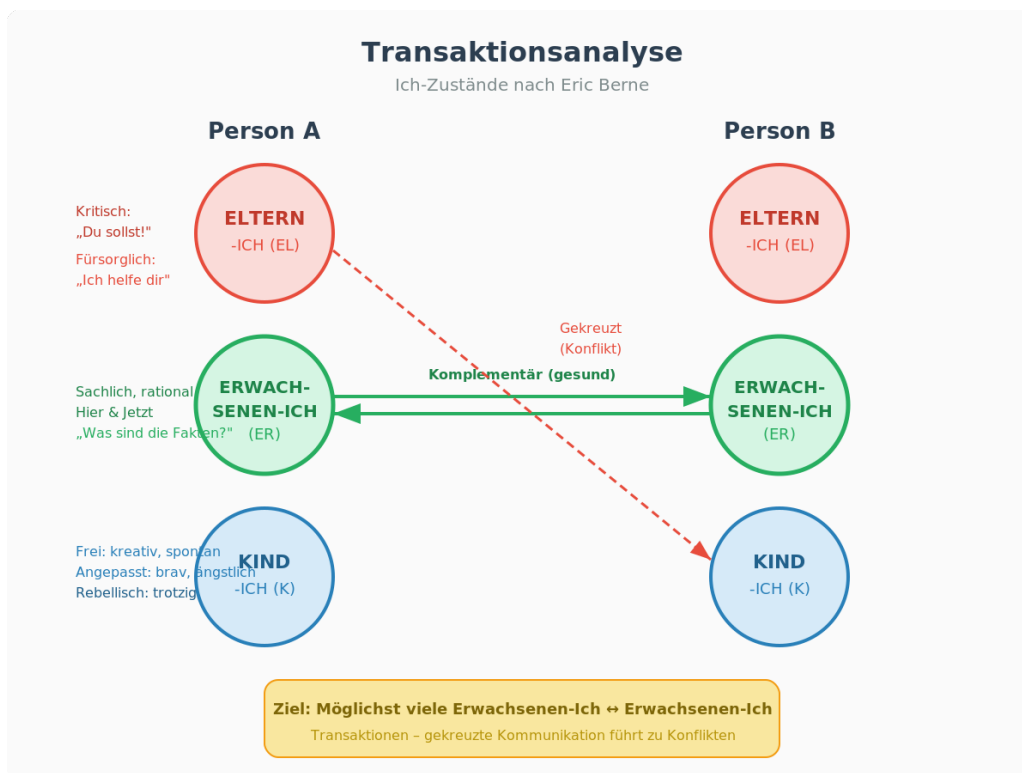
 - Leonardo.AI Prompt watercolor and ink illustration, hand-drawn aesthetic with organic flowing lines, warm earth tones palette (beige #EEE6D5, brown #6F5B45, terracotta #D48A5A, olive #5D6B52, türkis #7EA0A1), three softly overlapping oval shapes stacked vertically representing Parent, Adult, and Child ego states, with gentle watercolor blending at intersections, thin connecting lines between two sets of three ovals showing transaction patterns between two people, minimalist composition with 40% breathing space, contemplative philosophical atmosphere, notebook quality
 Negativ-Prompt: corporate stock photo, perfect geometric shapes, cold blue tones, technical illustration style, busy composition, photorealistic rendering, 3D effects

Quellen

Literatur

- Berne, Eric: Spiele der Erwachsenen, 1964
- Harris, Thomas A.: Ich bin o.k. – Du bist o.k., 1967
- Stewart, Ian & Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse – Eine Einführung, 1987 # Illustration

Funktionales Diagramm



*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info