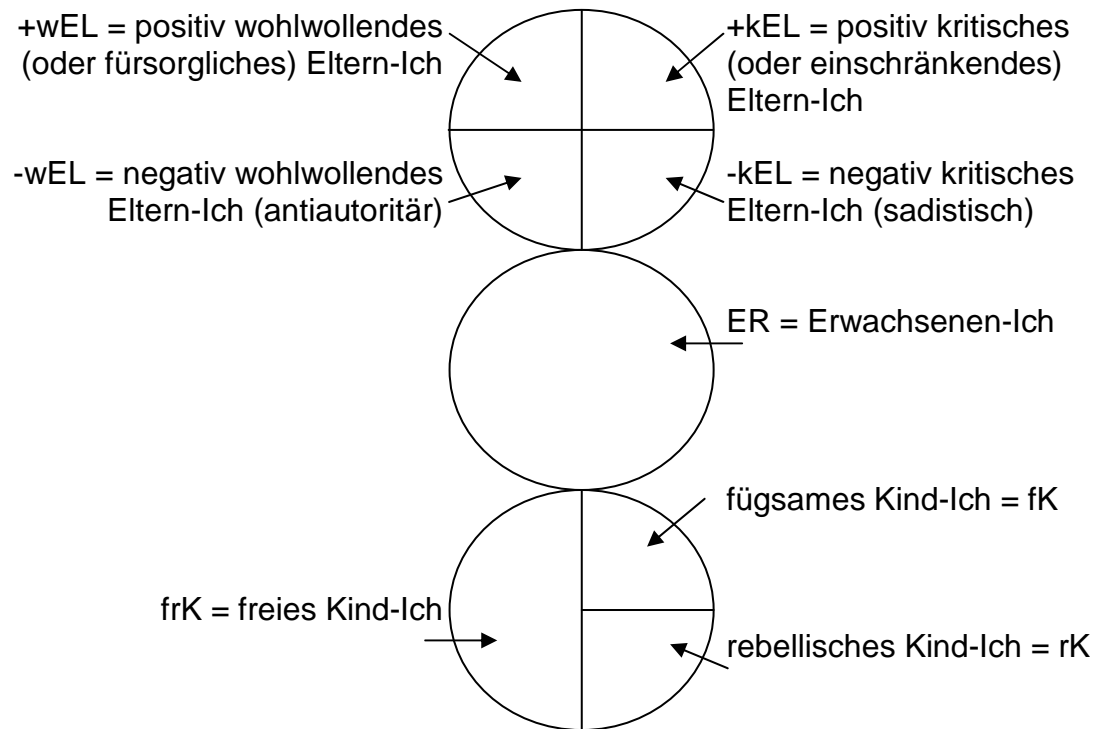


Ich-Zustände – ein Modell aus der Transaktionsanalyse



positive Eltern-Ich-Zustände: sich und andere an Grenzen erinnern und diese auch einhalten; Wille und Fähigkeit, für sich und andere zu sorgen;

Erwachsenen-Ich-Zustände: unterscheiden können zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Abschätzen von Wahrscheinlichkeiten, erkennen von Zusammenhängen, angemessene Pläne machen und diese vernünftig umsetzen, Selbstkontrolle beim Sprechen, Aushandeln und Einhalten von Abmachungen.

freie Kind-Ich-Zustände: Phantasie und Gestaltungsdrang, Fähigkeit, sich zu entspannen und „abzuschalten“, aber auch Fähigkeit zu impulsivem Gefühlsausdruck (Freude, Wut, Trauer, Lust, Unlust)

fügsame und rebellische Kind-Ich-Zustände: Umgang mit Autoritäten, Ängste und Illusionen. Manipulative Verhaltensweisen (Verfolger, Opfer, Retter).

weiterführende Literatur aus der Transaktionsanalyse:

- Harris, Thomas A.: Ich bin o. k. Du bist o. k. – Wie wir uns besser verstehen und unsere Einstellung zu andern verändern können. Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rowohlt 2003. ISBN: 3-499-16916-9
- Schlegel, Leonhard: Die Transaktionale Analyse. Eine Psychotherapie, die kognitive und tiefenpsychologische Gesichtspunkte kreativ miteinander verbindet. überarb. Aufl. 1995. ISBN: 3-8252-8007-1, UTB; FRANCKE
- Schlegel, Leonhard: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Freiburg; Basel; Wien 1993 ISBN: 3-451-23124-7- Da dieses Buch vergriffen ist, hat es Schlegel im Internet zur Verfügung gestellt unter: <http://www.dsgta.ch/Handwoerterbuch> - Alle Rechte bleiben bei Leonhard Schlegel.
- Stewart, Ian; Joines, Vann: Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung. Freiburg, Basel, Wien 2000, ISBN: 3-451-05523-6