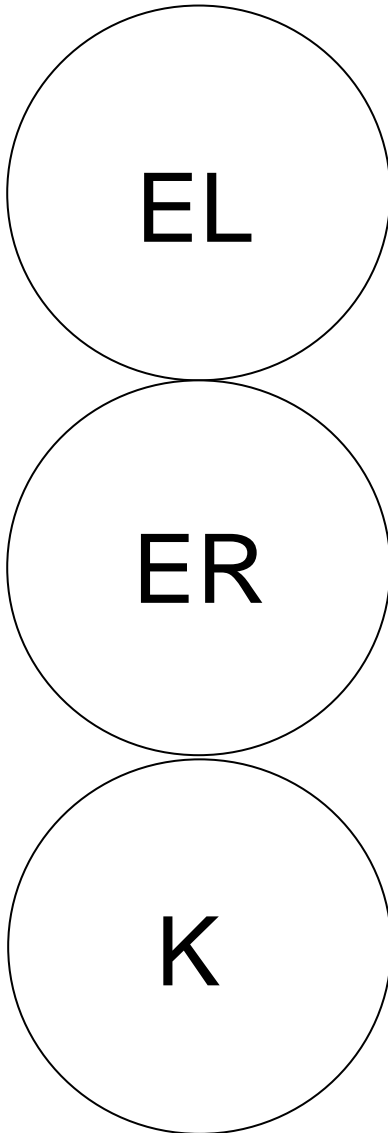


Ich-Zustände – ein Modell aus der Transaktionsanalyse

Ich-Zustände sind Teilpersönlichkeiten oder Persönlichkeitsanteile, die in der inneren und äusseren Kommunikation wahrnehmbar sind. Mit Hilfe von Ich-Zuständen kann ich nicht nur die Beschaffenheit meines eigenen Denkens, Fühlens und Handelns besser verstehen, sondern auch dasjenige von anderen Menschen. Das Modell der Ich-Zustände hilft dem Anwender zudem, sinnvolle Entscheidungen zu fällen und so sein Handeln und Denken bewusst in eine gewollte Richtung zu steuern.



Eltern-Ich-Zustände: sich und andere an Grenzen ermahnen, damit diese eingehalten werden; Wille und Fähigkeit, für sich und andere zu sorgen; Speicher für Werte und Normen, die andere gesetzt haben, mit denen ich je nach dem einverstanden oder auch nicht einverstanden sein kann

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 realistischen und fairen Abmachungen.

Kind-Ich-Zustände: Phantasie und Gestaltungsdrang, Fähigkeit, sich zu entspannen und abzuschalten, aber auch Fähigkeit zu spontanem Gefühlsausdruck (Freude, Wut, Angst, Trauer). Speicher und Lieferant von seelischen Bedürfnissen. Fähigkeit zur Intuition, der nicht rationalen Wahrnehmung von Stimmungen und anderen, sachlich schwer fassbaren Erscheinungen und Zusammenhängen.

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

Dr. med. P. Brütsch - Psychiatrie + Psychotherapie FMH - Oberstadtstrasse 4 - 8501 Frauenfeld