

Die Transaktionsanalyse wurde in den 1950er Jahren von dem Psychoanalytiker Eric Berne entwickelt. Sie ist ein Persönlichkeitsmodell und ein Kommunikationsmodell, auf deren Basis unter anderem Psychotherapie durchgeführt wird. Gedanken, Handeln, Gefühle können verschiedenen Ich-Zuständen zugeordnet werden. Dies kann für Zwecke der Psychotherapie, aber auch der Pädagogik, Beratung, Organisationsentwicklung angewandt werden. Es kann für alle Bereiche genutzt werden, in denen es darauf ankommt, Menschen als Individuen oder auch in Kommunikation mit einander zu verstehen.

In der Praxis ist dieses Modell für die meisten Menschen leicht erfassbar und intuitiv verständlich. Es macht bei vielen Dingen recht einfach verstehbar, wie ein Mensch allgemein, ein spezieller Mensch mit seinen Besonderheiten und auch, wie die Kommunikation zwischen mehreren Menschen „funktioniert“. So kann ich mich in kurzer Zeit mit Patienten hierüber unterhalten und z.B. ihr eigenes spezifisches Funktionieren einleuchtend erklären. Das führt häufig zu wichtigen Erkenntnissen oder zu „Aha-Erlebnissen“. Darum nutze ich gerne einige zentrale Konzepte der TA in der Psychotherapie.