

Weiterführende Internet-Informationen zum Buch :



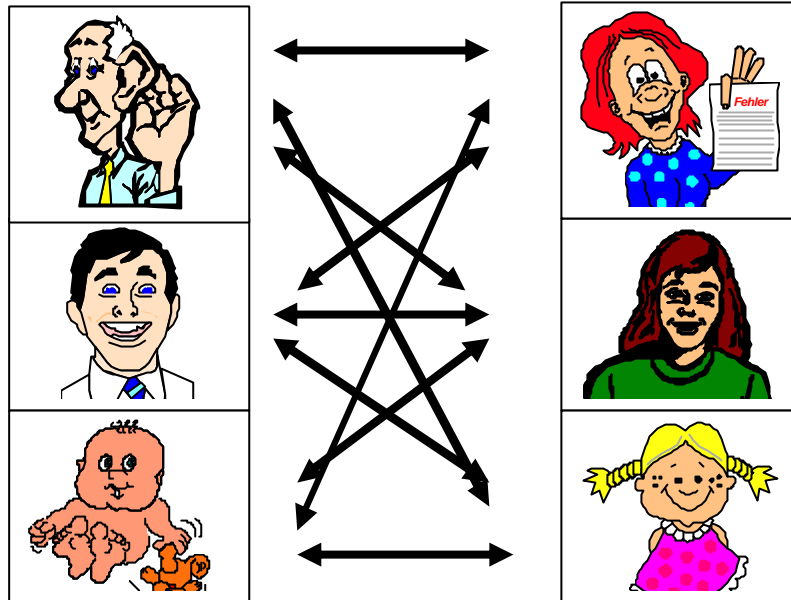
Kapitel 3.2: Transaktionsanalyse

Liebe Leserin, lieber Leser,

nachfolgend haben wir weitere Übungsbeispiele aus der Transaktionsanalyse für Sie vorbereitet. Sie finden jeweils als Situationsdefinition eine bestimmte „neutrale“ Aussage, die Sie dann in verschiedene Ich-Zustände übersetzen können. Ob Sie einen bestimmten Aspekt beim Eltern-Ich bzw. Kindheits-Ich wählen - bzw. „alle ausprobieren“ - bleibt dabei Ihnen überlassen!

Viel Spaß beim „trans - agieren“!

Weitere Übungen zur Transaktionsanalyse



Formulieren Sie passenden Aussagen:

1 Reaktion im Firmen-Pavillon auf ein modernes farbenfrohes abstraktes Kunstwerk:

ELTERN-ICH _____
(kritisch)

ELTERN-ICH _____
(fürsorglich)

ERWACHSENEN-ICH _____

KINDHEITS-ICH _____
(natürlich)

KINDHEITS-ICH _____
(angepasst)

KINDHEITS-ICH _____
(rebellisch)



2 Wenn die Führungskraft einen Mitarbeiter um einen Projektstatusbericht bittet:

ELTERN-ICH _____
(kritisch)

ELTERN-ICH _____
(fürsorglich)

ERWACHSENEN-ICH _____

KINDHEITS-ICH _____
(natürlich)

KINDHEITS-ICH _____
(angepasst)

KINDHEITS-ICH _____
(rebellisch)

3) Reaktion der Führungskraft wenn der Mitarbeiter zu spät kommt:

ELTERN-ICH _____
(kritisch)

ELTERN-ICH _____
(fürsorglich)

ERWACHSENEN-ICH _____

KINDHEITS-ICH _____
(natürlich)

KINDHEITS-ICH _____
(angepasst)

KINDHEITS-ICH _____
(rebellisch)



4) Reaktion eines Zuhörers, wenn ein Redner sehr deftigen Wortschatz benutzt:

ELTERN-ICH _____
(kritisch)

ELTERN-ICH _____
(fürsorglich)

ERWACHSENEN-ICH _____

KINDHEITS-ICH _____
(natürlich)

KINDHEITS-ICH _____
(angepasst)

KINDHEITS-ICH _____
(rebellisch)

**5) Antwort eines Zuhörers auf die Aussage seines Gesprächspartners
„Ich hab seit dem letzten Besuch im Fitness Center solche Rückenschmerzen!“**

ELTERN-ICH _____
(kritisch)

ELTERN-ICH _____
(fürsorglich)

ERWACHSENEN-ICH _____

KINDHEITS-ICH _____
(natürlich)

KINDHEITS-ICH _____
(angepasst)

KINDHEITS-ICH _____
(rebellisch)

