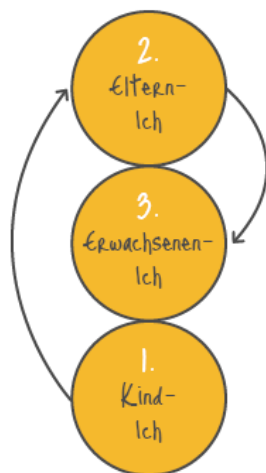


Die Transaktionsanalyse erfolgreich im Alltag angewendet

Um Hilfe bitten mit Ich-Zustands-Wechseln

Tina unternimmt mit ihrem Mann eine Dschungeltour. Dabei waten sie durch mehrere Flüsse. Ingeheim wünscht sich Tina, dass ihr Mann sie unterstützt, indem er ihr beispielsweise eine helfende Hand reicht. Bisher hat sie jedoch noch nichts gesagt.

1. Sie befindet sich in einem kindlichen Zustand (Kind-Ich-Zustand), in dem sie sich hilflos vorkommt.
2. Sie interpretiert zunächst sein Verhalten (er hilft nicht) als "rücksichtslos" und beginnt sich zu ärgern (Wechsel in den wertenden Eltern-Ich-Zustand).
3. Dann wird ihr bewusst, dass sie die Möglichkeit hat, um Hilfe zu bitten - und tut dies. Ihr Mann unterstützt sie daraufhin, wie sie es sich gewünscht hatte. Sie hat durch das Bewusstwerden ihrer kindlichen Gefühle und der erwachsenen Möglichkeit um Hilfe zu bitten, den Ich-Zustand erneut gewechselt und das Erwachsenen-Ich besetzt.



Wechsel vom Kind- in das Eltern- und schließlich in das Erwachsenen-Ich

Mit Hilfe der Ich-Zustände können Sie schnell herausfinden, in welchem Zustand Sie und andere sich befinden. Das hilft Ihnen bei unpassenden Zuständen Massnahmen zu ergreifen, um sich oder andere in förderliche Zustände einzuladen.

Eigene Notizen
