

INTUITIVE TRANSAKTIONSANALYSE

Mit dem Resilience Economy Model (REM) zurückfinden zur ursprünglichen Fähigkeit, unbedingt sich selbst zu sein - und dadurch Freiheit in Verbundenheit neu erleben und die Resilienz und das Vertrauen in die eigenen intuitiven Fähigkeiten stärken.

Unsere intuitiven Fähigkeiten sind bereits im Kindesalter vorhanden. Mit dem Schuleintritt und im Laufe des Erwachsenwerdens wird primär eine denkend-analytische Arbeitsweise vertieft und gefördert. Die intuitiven Fähigkeiten geraten dabei in Vergessenheit. Mit zunehmender Komplexität in Beruf und Privatleben fühlen sich viele Menschen vor grosse Herausforderungen gestellt. Es kann mit der Zeit ermüdend sein, allen Anforderungen gerecht werden zu wollen. Unsere Fähigkeit zur „gesunden“ Abgrenzung und Entscheidungsfindung wird getrübt und wir verlieren dabei das kindliche Empfinden der Leichtigkeit und Freiheit im „Unbedingt-sich-selbst-Sein“. Je nach Situation und Skriptmuster fällt es uns zudem schwer, auf unsere Bedürfnisse zu achten und der eigenen Gesundheit und unserem Wohlbefinden Sorge zu tragen. Es scheint schier unmöglich, aus dem Hamsterrad auszubrechen. Speziell in solchen Situationen können die eigenen intuitiven Fähigkeiten eine hilfreiche Ressource darstellen.

Henning und Pelz beschreiben drei Arten der Intuition. Die kindliche Intuition, welche nach Berne der Funktion im Kind-Ich dem „kleinen Professor (ER₁)“ zugeordnet werden kann, die skriptgebundene Intuition als Folge der kindlichen Überlebens-Entscheidungen im Rahmen der Skriptbildung und die geschulte Intuition, auch Expertenintuition genannt. Diese ist eine Weiterentwick-

lung der kindlichen Fähigkeit durch Integration des Fachwissens und der Erfahrung¹.

Berne selbst hat dem Thema Intuition (2005) ein ganzes Buch gewidmet. Er stellte sich die Frage, aufgrund welcher Daten Menschen ihre Urteile über die Wirklichkeit bilden und machte dazu selbst im Jahr 1945 klinische Untersuchungen. Er beobachtete seine Patienten, traf intuitive Annahmen, zog Schlüsse daraus und verifizierte diese mit Befragungen.² Er nahm eine interessierte, beobachtende Haltung ein, die geprägt war von Neugier und einem Bewusstsein für das unfassbare, grössere Ganze, das an das „marsische Denken“ erinnert.³ Hier scheint mir zudem der Bezug zum integrierenden Erwachsenen-Ich (ER₂), und wie bereits erwähnt, dem kleinen Professor (ER₁), naheliegend. Berne beschreibt in Bezug auf das integrierende ER-Ich (ER₂) drei Wesenszüge, welche eine Person aufweisen sollte: persönliche Anziehungskraft und Aufgeschlossenheit, die Fähigkeit zu objektiver Informationsverarbeitung und ethisches Verantwortungsbewusstsein.⁴ Cornell et. al. beschreiben im Artikel über die Ich-Zustände das Erwachsenen-Ich (ER₂) im Strukturmodell 2. Ordnung und den kleinen Professor (ER₁). Dieser verbirgt Strategien, welche das Kind für die Lösung von Problemen befähigt: die Intuition und das prälogische Denken.⁵ Dabei integriert der Erwachsene im Strukturmodell



Rebecca Petersen

Transaktionsanalytikerin PTSTA-C
Beraterin SGfB
Systemischer Coach, Supervisorin &
Organisationsberaterin bso
Transformativer Coach
(Sonder-) Pädagogin &
Führungskraft
info@petersen-coaching.ch
www.petersen-coaching.ch

2. Ordnung (ER₂) einen signifikanten Teil des intuitiven Verständnisses (vom ER₁, dem kleinen Professor). Das integrierende ER-Ich (ER₂) ist dabei nach Berne das Ideal, da es wertvolle Anteile des Eltern- und Kind-Ichs zur Verfügung stellt und ermöglicht, dass wir mit dem, was sich im Hier und Jetzt zeigt, sinnvoll umgehen können.

Berne definiert in seinem Buch (2005) *Intuition als Wissen*, das auf Erfahrung beruht und durch direkten Kontakt mit dem Wahrgenommenen entsteht, ohne dass der Wahrnehmende sich oder anderen genau erklären kann, wie er zu der Schlussfolgerung gekommen ist. Er verweist dabei auf präverbale, unbewusste und vorbewusste Funktionen und hebt hervor, dass ein Individuum manchmal nicht einmal genau sagen kann, was es weiss, aber es handelt oder reagiert in einer bestimmten Art und Weise, so als ob sein Verhalten oder seine Reaktion auf etwas beruhte, das es wusste.⁷ Er hebt auch hervor, dass zielgerichtete Beteiligung des wahrnehmenden Ichs die Intuition beeinträchtigt. Berne beschreibt, dass es einem schwer fällt, willentlich intuitiv zu werden, es aber möglich ist, in die intuitive Stimmung zu kommen.⁸ Hennig und Pelz fassen Berne's Erkenntnisse klärend unter „Bedingungen für intuitive Erkenntnisse“ zusammen. Sie beschreiben, dass ein Zustand der Wachsamkeit und Empfänglichkeit mit intensiver Konzentration im Unterschied zu passiver Aufmerksamkeit die intuitive Erkenntnis fördert, die denkend-analytische Arbeitsweise und willentliche Bewertung diese aber eher behindert. Die innere Haltung des Beobachters sei ausschlaggebend. Die äussere Situation trage wenig zur Verbesserung bei.⁹

In der Fachliteratur gibt es unterschiedliche Ansichten bezüglich des Ursprungs der Intuition. Es

scheint unklar, ob diese eine angeborene oder erlernte Fähigkeit ist. Berne merkt an, dass Intuition mit Übung zu tun hat und nach einem Urlaub (als Psychiater) „einrosten“ kann.¹⁰ Ausserdem hebt er hervor, dass es - um die Intuition zu verstehen - notwendig zu sein scheint, von der Überzeugung zu lassen, dass eine Person, um etwas zu wissen, in Worte fassen können muss, was sie weiss und wie sie es weiss. Wahres Wissen heisst eher, zu wissen, wie man handelt, als Worte zu kennen.¹¹ Dies ist aus meiner Sicht ein sehr starkes und wichtiges Statement von Berne, da es in gewisser Weise dem menschlichen Wesen widerspricht, welches von Natur aus alles ergründen, erklären und fassbar machen möchte. Ich habe die Hypothese, dass ein Teil unserer intuitiven Fähigkeiten angeboren ist und aus einer spirituellen Betrachtungsweise heraus sogar in Verbindung mit dem „Göttlichen“, „dem grossen Ganzen“ gesehen werden kann. Ich teile die Auffassung von Henning und Pelz (2002), dass mit zunehmender Erfahrung die Expertenintuition geschult werden kann. Dies habe ich selbst als Beraterin im Rahmen meiner Ausbildung in Transaktionsanalyse und mit zunehmender Professionalisierung erlebt und schätzen gelernt. Gleichzeitig kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass die eigene Intuition ein hilfreicher und wichtiger Wegbegleiter ist, um sowohl im beruflichen als auch privaten Alltag unterwegs zu sein und sinnvolle Entscheidungen zu treffen und mit zunehmendem Bewusstsein und Erfahrungsschatz an Wirkkraft gewinnt. Wir können lernen, auf unsere Intuition zu hören und diese bewusster wahrzunehmen. Dadurch wird dieses innere „GPS“ umso kraftvoller und vertrauenswürdig.

Um die eigene Intuition zu schulen, gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Da es bei der Intuition

kein Richtig oder Falsch gibt, sondern nur ein „Wissen“, ist die Entdeckungsreise umso spannender. Im Nachhinein kann im Sinne der Reflexion eine Überprüfung und sinnvolle Einordnung vorgenommen werden. Ich habe für mich zudem festgestellt, dass mit zunehmendem Vertrauen in meine Intuition das ständige Gedankenkreisen abnimmt und meine Resilienz und mein Wohlbefinden sich nachhaltig verbessert haben. Um diesen Explorationsprozess der eigenen Intuition fassbarer zu gestalten, habe ich mich im Prozess immer wieder genau beobachtet, reflektiert und meine Erkenntnisse für mich sinnvoll eingeordnet. Ich wollte genauer herausfinden, wodurch ich mich von meiner intuitiven Wahrnehmung entfernte. Dabei bemerkte ich, dass immer ein bestimmter Gedanke wie z.B. ein Wunsch, wie es (ich, andere, die Welt) anders sein sollte oder eine konkrete Vorstellung oder Erwartung an das Aussen vorhanden war. Mit der Zeit bemerkte ich, dass ich viel schneller wieder in das gute Gefühl meiner intuitiven Wahrnehmung eintauchen konnte, wenn es mir gelang, diese Gedanken zu erkennen (für mich sinnvoll einzuordnen) und im Sinne der Wiedererkennung loszulassen. Daraus habe ich das **Resilience Economy Model (REM)** entwickelt.

Das REM erfasst sowohl unterschiedliche Gedanken und Konzepte, die Gründe dafür sein können, dass die Verbindung zu unserer intuitiven Wahrnehmung nicht mehr spürbar ist, als auch die unterschiedlichen Rollen, in denen wir unterwegs sind. Ich hatte mit der Zeit bemerkt, dass meine intuitiven Fähigkeiten in unterschiedlichen Rollen, im Kontakt mit unterschiedlichen Personen oder bei unterschiedlichen Themen oder Situationen unterschiedlich gut ausgebildet waren bzw. das ich nicht geübt war, diese in meine Wahrnehmung zu integrieren. Das REM half

mir, diese Entwicklungsbereiche zu lokalisieren und mein Bewusstsein dahingehend zu vertiefen, so dass meine intuitiven Fähigkeiten mit der Zeit immer ausgeprägter und gezielt abrufbar wurden.

Die Arbeit mit dem REM soll als Entwicklungsprozess gesehen werden, bei dem das Modell als Instrument für eine Standortbestimmung und die Stärkung der bewussten Wahrnehmung der eigenen Intuition dienen kann. Die Herangehensweise kann unterschiedlich gewählt werden. Es können z.B. zuerst einengende Aspekte gesammelt werden,

oder der Fokus kann zuerst auf eine bestimmte Rolle oder Situation gelegt werden, in der man sich schon «sicher» fühlt und seiner Intuition deshalb Vertrauen schenkt. Das Modell kann beliebig erweitert und mit Rollen und Aspekten ergänzt und individuell angepasst werden. Dies ist für die Anwendung wichtig, da es gerade beim Wahrnehmen der eigenen Intuition um die eigenen Erkenntnisse und das Finden von (Selbst-) Sicherheit im persönlichen Wahrnehmen, Fühlen und „Sich-von-innen-heraus-leiten-Lassen“ geht.

	Rollen							
Einengende und befreiende Aspekte des Freiheitsempfindens & der Wahrnehmung der eigenen Intuition	↓						↓	↓
	ArbeitnehmerIn	Familienmitglied	FreundIn			Individuum im «Mit-sich-allein-sein-Können»	Intuitives Selbst – im Moment ganz präsent sein (Sein)	Overall Skalierung
a) Strokes, z.B. Geld, Lohn, Lob, gesehen werden, etc.								
b) Stimulierung								
c) Struktur/Sicherheit								
d) Ok-Ok-Haltung								
e) Zeit & Zeitlosigkeit, Stressempfinden								
f) Wunsch nach Freiheit & Entwicklung: Geld, Know-how, Erfahrung								
g) Autonomie, Erfahren von Grenzen oder Unzulänglichkeit								
h) Abgrenzung, eigene Bedürfnisse vs. Ansprüche von Aussen								
i) Intuition: Bewusstheit über Fähigkeit (Denken; Einordnen; Reflektieren)								
j) Freiheitsempfinden: Integrierendes ER-Ich in bewusster Verbindung zur Intuition (Erleben)								

Resilience Economy Model (REM) - Rebecca Petersen

Bewerte deine aktuelle Zufriedenheit in Bezug auf dein Freiheitsempfinden und der Wahrnehmung deiner eigenen Intuition im jeweiligen Bereich!

😊😊	sehr zufrieden	😞😞	sehr unzufrieden
😊	zufrieden	😞	unzufrieden
=	ganz ok	-	irrelevant

HINWEISE:

- Die Zeile „Intuitives Selbst“ meint unser ursprüngliches Selbst noch vor der Skriptbildung. Ich werde im Anschluss noch genauer auf diesen kindlichen Zustand eingehen. Die Bewertung ist darauf gerichtet, ob der entsprechende Aspekt im Alltag stark Einfluss nimmt oder eher im Hintergrund, (noch) unbewusst, wirkt.
- Nicht jeder der angegebenen Aspekte muss auf jede Person in irgendeiner Weise zutreffen. Dies sind lediglich Vorschläge aus meinen Beobachtungen.
- Die Spalte „Intuition“ meint die Bewusstheit der intuitiven Fähigkeiten. Die Bewertung ist dort darauf gerichtet, ob die eigenen intuitiven Fähigkeiten in der entsprechenden Rolle bereits stark oder eher im Hintergrund, unbewusst, genutzt werden.
- Ich höre immer wieder, dass es Menschen gibt, für die das „Mit-sich-allein-Sein“ eine grosse Herausforderung ist. Andere berichten, dass es ihnen gerade im „Alleinsein“ besser gelingt, auf ihre intuitive Wahrnehmung zu achten. Aus diesem Grund habe ich diese „Rolle“ explizit ins REM integriert, um hier eine individuelle Bewusstheit zu schaffen.
- Eine Standortbestimmung in diesem Sinne heisst nicht, dass jemand in einem bestimmten Level feststeckt oder „einfach so ist & bleiben muss“. Aus meiner Erfahrung ist es möglich, sich durch und mit den intuitiven Fähigkeiten, steigender Wahrnehmung und Bewusstheit zu verändern, was zu einer kraftvollen Zunahme der Autonomie und Sinnhaftigkeit führen kann.

Folgende Fragen können für die eigene Exploration, aber auch in der Arbeit mit Klienten, hilfreich sein:

- In welchen Rollen gelingt es mir, meine Intuition wahrzunehmen und einzubeziehen?
- Bei welchen Aufgaben und Tätigkeiten gelingt es mir, meine Intuition wahrzunehmen und einzubeziehen?
- Im Zusammensein mit welchen Personen ge-



lingt es mir, meine Intuition wahrzunehmen und einzubeziehen?

- In welcher Umgebung/Situation gelingt es mir, mein analytisches Denken loszulassen und intuitiv ganz bei mir zu sein?
- Was stört meine intuitive Wahrnehmung? Wodurch erlebe ich einen Bruch in der Verbindung zum Freiheitsgefühl des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“?
- Wann gelingt es mir, dieses Freiheitsgefühl des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“ bewusst zuzulassen? Wie gelingt es mir, länger in diesem Bewusstsein und dem guten Gefühl zu verweilen?
- Welche Empfindungen habe ich in diesen Momenten des „Bewussten Wahrnehmens“ und dabei „ganz bei mir zu sein“? Wo spüre ich diese in meinem Körper?

Neben der kognitiven Einordnung mit Hilfe des REMs wollte ich für mich aber auch noch genauer ergründen, wo das Gefühl der intuitiven Wahrnehmung seinen Ursprung hat. Ich bin wie gesagt der Meinung, dass wir diese Fähigkeit schon seit der Geburt in uns tragen und das mit der Entstehung des Skripts dieses „Wissen“ mit der Zeit abhandenkommt bzw. in Vergessenheit gerät. Was also war es, was da „geföhlt/intuitiv“ in mir schlummerte? Ich begann meine Intuition nun noch intensiver auch auf der Gefühlsebene zu beobachten und versuchte, diese weiter zu erforschen. Ich möchte Ihnen auch hier Einblick in meine Erkenntnisse und Überlegungen geben und dabei gedanklich wieder im Hier und Jetzt starten.



Ich erlebe mit der Integration meiner intuitiven Fähigkeiten eine neue Freiheit und Leichtigkeit in meinen Alltag. Es gelingt mir besser, meine Bedürfnisse wahrzunehmen (ohne dass ich diese rechtfertigen oder erklären muss). Es fällt mir leichter, Entscheidungen zu treffen. Ich bin öfter in einem Flow-Gefühl und habe insgesamt den Eindruck, dass sich mehr bei mir bin - sei dies in meiner Rolle als Beraterin, als Führungskraft oder als Privatperson. Ich würde es als ein Gefühl der Freiheit des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“ beschreiben. Dieses verbinde ich in meiner Vorstellung direkt mit dem ursprünglichen Bild und Erleben eines Säuglings.

Das Leben in seinem Ursprung beginnt mit absoluter Freiheit. Als Säugling steht das „Unbedingt-sich-selbst-Sein“ im Vordergrund. Der Säugling genießt völlig unabhängig vom Aussen - ohne Zeitdruck und ohne Präferenz für einen bestimmten Ort oder bestimmte Umstände - Freiraum und erlebt darin das Gefühl der unbedingten Freiheit:

- die eigenen Bedürfnisse jederzeit und ungehemmt auszuleben
- uneingeschränkt, unbewertet und bedingungslos sich selbst zu sein
- sich der Aussenwelt mitzuteilen und ausdrücken zu können
- sich stetig und ungezwungen weiter zu entwickeln
- mit sich selbst und mit anderen Menschen Freude zu erleben und
- in Kontakt zu sein und Verbundenheit zu spüren.

Der Säugling scheint in diesem Freiraum völlig in der Erwartung an das Gute aufzugehen und sprichwörtlich in seiner Fülle und Perfektion aufzublühen. Ziel ist, sich als Individuum in einer noch unbekanntem Welt weiter zu entwickeln. Der Säugling braucht dafür keine Erlaubnis von Aussen. Er scheint intuitiv zu wissen und zu spüren, dass dies sein Grundrecht und seine evolutionäre Bestimmung ist. Der Säugling lebt von sich aus eine ursprüngliche, unbedingte Ok-Ok-Haltung, die Berne als „Position echter Helden und Prinzen bezeichnet“.¹² Die eigene Ok-Ok-Haltung scheint aus meiner Erfahrung eine weitere zentrale Bedingung für das Erleben der Freiheit im Raum des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“ darzustellen.

Mit dem Aufwachsen und Älterwerden verändert sich diese kindliche Einstellung mit der Ausbildung des Skripts. Die ursprüngliche Lebenseinstellung, die geprägt ist von Neutralität sich selbst gegenüber und einer ungetrübten (Erwartungs-) Haltung anderen Menschen gegenüber (vgl. Ok-Ok-Haltung), verändert sich massgeblich. Berne spricht hier vom unbewussten Lebensplan¹³, in welchem der eben beschriebene Freiraum des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“ durch Erfahrungen, Vorbilder, Normen und Werte und die daraus resultierenden individuellen Bewertungen eingeschränkt und neu definiert wird. Die kindliche, intuitive „Leichtigkeit“ wird überschrieben mit elterlichen oder kindlichen Programmen.

Um unsere intuitiven Fähigkeiten wieder wahrnehmen zu können, ist das Zurückfinden zu dieser vorurteilsfreien Wahrnehmung und Betrachtung entscheidend. Wie bereits erwähnt, verbinde ich diesen Empfindungszustand direkt mit dem Empfinden der eigenen Ok-Ok-Haltung und einer offenen, unvoreingenommenen und hoffnungsvollen Haltung der Welt gegenüber. Wir sprechen hier auch vom Erwachsenen-Ich-Zustand, der als Teil unserer Persönlichkeit weitgehend vorurteilsfrei wahrnehmen und denken kann und seine Erfahrung und sein Wissen benutzt, um auf die gegenwärtige Situation bezogen zu reagieren und zu handeln. Das Erwachsenen-Ich ist unbeeinflusst von elterlichen oder kindlichen Programmen. Es kann reflektieren, was kindliche Bedürfnisse und elterliche Normen sind, zwischen ihnen vermitteln und zugunsten von Realitätsanforderungen Entscheidungen treffen“.¹⁴ Um diesen Zustand wieder zu erreichen, braucht es die Entwicklung eines Bewusstseins im Sinne des integrierenden ER-Ich-Zustandes (ER₂).

Als Erwachsene fühlen wir uns in unserer Entwicklung durch die Aussenwelt aufgrund von unterschiedlichen Faktoren immer mehr fremdbestimmt, eingeengt und übersteuert. Die Erinnerung und der Wunsch nach dieser ursprünglichen und unbedingten Freiheit und dem kindlichen Freiraum des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“ bleiben jedoch bestehen.

Im sozialen Leben erfüllen wir unterschiedliche Rollen, in denen wir uns im Sinne der Energiebilanz, der eigenen Bedürfnisbefriedigung und des dadurch erlebten Freiraums des „Unbedingt-sich-selbst-Seins“ bereichert oder eingeengt fühlen. Gerade hier kann die Schulung und der Einbezug des intuitiven Wissens eine ungeahnt kraftvolle Ressource darstellen.

Beziehungspflege kann dann gelingen, wenn wir mit unserem inneren, intuitiven Selbst in Verbindung treten und unsere Bedürfnisse immer besser ohne Rechtfertigung oder Bewertung wahrnehmen und falls nötig im Aussen mitteilen können. Wenn es uns gelingt, losgelöst von unseren einengenden, skriptverstärkenden Annahmen, Erwartungen und Werten autonom zu denken, zu handeln, zu fühlen und zu entscheiden, dann können wir die Freiheit in Verbundenheit entspannt erleben und geniessen. Wenn wir uns erlauben, mit uns und mit anderen in Kontakt zu treten und es uns möglich ist - in diesem Wechsel von Nähe und Distanz - Begegnung, Intimität und persönlichen Austausch zu pflegen, dann beginnt unsere Authentizität von innen heraus zu leuchten und wir können uns intuitiv verbunden und sicher auf die Situation oder Person einlassen.

Diese Klarheit und Stärke von innen heraus ist für jeden Menschen zugänglich. Sie fühlt sich gut an, insbesondere dann, wenn ich mir „erlaube“, meine intuitive Wahrnehmung zu „hören“ und in meinem Alltag und mein Leben zu integrieren. Meine eigene intuitive Bewusstheit und Präsenz führt dazu, dass ich diese Fähigkeit des intuitiven Wissens auch meinem Gegenüber zutraue und dadurch aktiv die Kraft, Klarheit im Moment und Autonomie bei der Person und in der Situation stärken und unterstützen kann.

In diesem Rahmen möchte ich gegen Ende den Begriff der **Intuitiven Transaktionsanalyse** einführen. Berne hat das Thema der Intuition selbst sehr stark in seine Arbeit integriert und deren Nutzen hervorgehoben. Ich plädiere dafür, dieses Bewusstsein für die „intuitiven Fähigkeiten“ auch in der Anwendung der Transaktionsanalyse als Beraterin, Trainerin & Prozessbegleiterin in den unterschiedlichen

Feldern bewusst(er) zu integrieren, zu stärken und auch in der Arbeit mit Klienten mehr ins Bewusstsein zu holen. Jeder Mensch trägt diese Fähigkeit der intuitiven Wahrnehmung als Ressource in sich und es ist möglich, das Vertrauen in diese Ressource schrittweise zu stärken. Johann Schneider beschreibt hier passend, wie Supervisanden lernen, in ihrer Arbeit Intuition bewusst mit Wahrnehmung, Denken und Gefühl zu verbinden: aus der unwillkürlichen Intuition wird geleitete Intuition.¹⁵

Ich habe in diesem Artikel einen neuen Zugang zum Thema Intuition geschaffen und dabei versucht, die Theorie mit der Praxis und meinen eigenen Erfahrungen als Privatperson und Beraterin zu verbinden. Somit hoffe ich, dass mir die Anregung und die „Lust auf mehr“ für das persönliche Explorieren der eigenen intuitiven Fähigkeiten gelungen ist.

In diesem Sinne freue ich mich über das Interesse und allfällige Rückmeldungen zu meinen Gedanken und Ausführungen zur Stärkung der intuitiven Fähigkeiten im „Unbedingt-sich-selbst-Sein“ sowie zur Einführung, Stärkung und Entwicklung der Intuitiven Transaktionsanalyse.

Ich freue mich auf den co-kreativen (Entwicklungs- und Austausch-) Prozess!

Literaturverzeichnis

- Berne, E. (1983). Was sagen Sie, nachdem Sie "Guten Tag" gesagt haben? Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Berne, E. (2001). Die Transaktionsanalyse in der Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.
- Berne, E. (2005). Transaktionsanalyse der Intuition (Bd. 4). Paderborn: Junfermann Verlag.
- Cornell, W. F., De Graaf, A., Newton, T., & Thunnissen, M. (2016). Into TA - A Comprehensive Textbook on Transactional Analysis. New York: Karnac Books Ltd.
- Henning, G., & Pelz, G. (2002). Transaktionsanalyse - Lehrbuch für Therapie und Beratung. Paderborn: Junfermann.
- Schlegel, L. (1979). Die Transaktionale Analyse. Zürich: Deutschschweizer Gesellschaft für Transaktionsanalyse.
- Schmale-Riedel, A. (2016). Der unbewusste Lebensplan - das Skript in der Transaktionsanalyse. München: Kösel.
- Schneider, J. (2000). Supervision - Supervidieren & beraten lernen. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Stewart, I., & Joines, V. (1990). Die Transaktionsanalyse - eine Einführung. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH.

Fussnoten

1. Henning & Pelz, 2002, S. 18
2. Berne, 2005, S. 39 ff
3. Berne, 1983, S. 125 ff.
4. Berne, 2001, S. 189
5. Cornell, De Graaf, Newton, & Thunnissen, 2016, S. 13
6. Cornell, De Graaf, Newton, & Thunnissen, 2016, S. 17-18.
7. Berne, 2005, S. 36-37
8. Berne, 2005, S. 56
9. Henning & Pelz, 2002, S. 19
10. Berne, 2005, S. 57
11. Berne, 2005, S. 60
12. Berne, 1983, S. 108
13. Berne, 1983, S. 121
14. Schmale-Riedel, 2016, S. 23
15. Schneider, 2000, S. 23



**ERIC
BERNE
INSTITUT**
für angewandte
Transaktionsanalyse

EINFÜHRUNG IN TRANSAKTIONSANALYSE (TA101)

Beziehung – Kommunikation – Persönlichkeit

- Ichzustände und Transaktionen
- Psychologische Spiele
- Lebensskript
- 2.5 Tage

LEHRGANG IN TRANSAKTIONSANALYSE

Für Menschen, die mit Menschen arbeiten in Beratung, Führung, Pflege, Bildung, Leitung...

- Grundlagen und praktische Anwendung der TA
- Entwicklung von persönlichen, sozialen und fachlichen Kompetenzen
- Training in Coaching, Beratung und Gesprächsführung
- 20 Tage pro Ausbildungsjahr
- in Zürich und Winterthur

**Aktuelle Daten und Informationen unter www.ebi-zuerich.ch.
Besuchen Sie uns!**

WWW.EBI-ZUERICH.CH

Wir im Kontakt

Professionalisierung in Transaktionsanalyse
Organisation und Beratung
Ausbildung auf allen Stufen



bewegen
BEWEGEN

Leitung
Maya Bentele TSTA-OC

www.b-weg.ch

+41 44 253 23 36
www.bentele.ch



triflectpetersencoaching ▶

systemisch – ganzheitlich – stärkend - intuitiv

Transaktionsanalyse
Aus-und Weiterbildung, Training
TA101 Einführungskurse
Systemisches Coaching, Supervision &
Organisationsberatung
Resilienz Coaching
Transformatives Coaching



Online & vor Ort in Zürich City
Deutsch & Englisch

Angebote siehe www.petersen-coaching.ch

Rebecca Petersen

Transaktionsanalytikerin unter Supervision PTSTA-C |
Beraterin SGfB | Systemischer Coach, Supervisorin
& Organisationsberaterin bso | Transformativer Coach |
(Sonder-) Pädagogin & Führungskraft

cornelia willi

töa

bildung und beratung gmbh

IntrovisionCoaching
geniale Methode
achtsam Alarmer löschen
Imperativ suchen Satz finden
wirkungsvoll

Introvision-Einblickstage
Supervision zur Methode Introvision
101 Einführungskurse in TA
Grundausbildung Start jeweils im August
siehe www.cornelia-willi.ch