

# Transaktionsanalyse

**Die Transaktionsanalyse (TA) vereinigt tiefenpsychologische, beziehungsorientierte und systemische Aspekte.**

Ihr Begründer, Eric Berne, entwickelte eine eigene psychotherapeutische Methode, die zwar auf den Theorien Sigmund Freuds fußt, ihre therapeutischen Möglichkeiten aber erweitert.

Sein Ziel war es zudem, ein Modell zu haben, um die komplizierte Theorie auch für Laien verständlich darstellen zu können, ohne ihre Tiefe zu verlieren.

Nach Eric Berne wurde die Transaktionsanalyse von verschiedenen Analytikern, Psychologen und Transaktionsanalytikern weiterentwickelt (z.B. Fanita English, Claude Steiner, Taibi Kahler, Stephen Karpman, Jacqui Lee Schiff, Robert und Mary Goulding, Thomas A. Harris, Ian Stewart, Bernd Schmid).

Diese neue Methode - die Transaktionsanalyse (TA) - verknüpft Denkansätze aus der Tiefenpsychologie und verhaltenstherapeutische Methoden mit Konzepten und Ethik der Humanistischen Psychologie. Sie lassen sich gut mit dem [biblischen Menschen- und Gottesbild](#) verbinden.

**Die transaktionsanalytischen Konzepte sind ein hilfreiches Mittel zur Klärung der Beziehungsdynamik und zum Verstehen der eigenen Aktionen und Reaktionen, der eigenen Prägung mit Denken, Fühlen und Verhalten.**

Die TA baut darauf auf, dass der Mensch denken kann und darum auch in der Lage ist, sein Denken zu ändern und neue Entscheidungen zu treffen. **Somit ist der Mensch nicht seiner Prägung ausgeliefert, sondern er steht in Verantwortung gegenüber sich selbst und seiner Umwelt, ebenso wie wir in der Verantwortung vor Gott stehen.**

Ziel der Transaktionsanalyse ist es, die eigenen Interaktionsmuster zu erkennen und eine Grundeinstellung zu erreichen, die lautet: „Ich bin ok. - du bist ok.“