Erschienen am 31.01.2019
38 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-95571-891-6

Maurice Tomkinson

Eltern - Erwachsener - Kind

Transaktionsanalyse für jedermann

Transaktionsanalyse für den Alltag

Das Leben könnte schön sein, wären da nicht die anderen Menschen, mit denen man sich verständigen muss …
Oder ist es richtiger zu sagen: Das Leben ist schön, weil es so viele andere Menschen gibt, mit denen man sich austauschen kann?
Doch warum ist zwischenmenschliche Kommunikation oft so schwierig? Warum eskalieren manche Gespräche so leicht? Das Ichzustands-Modell der Transaktionsanalyse kann ein Schlüssel zur Beantwortung dieser Fragen sein.
Da spricht jemand belehrend wie ein strenger Vater zu uns – und wir reagieren trotzig oder unterwürfig wie ein Kind. Aus einem solchen Dialog zwischen Eltern- und Kind-Ich kann nur sehr schwer eine einvernehmliche Lösung hervorgehen.
Aber es gibt noch einen dritten Ichzustand, das Erwachsenen-Ich. Wie dieser zu einem gelingenderen Miteinander beitragen kann, erläutert Maurice Tomkinson in seinem Buch.
Transaktionsanalyse ist durchaus komplex und vielschichtig. Der Autor beschränkt sich auf die Elemente, die wir alle selbst in unserem Alltag beobachten und leicht umsetzen können.

Autorenprofil

Maurice Tomkinson

Maurice Tomkinson ist Psychotherapeut und Berater in eigener Praxis. Ausbildung u.a. in Kognitiver Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse, Personzentrierter Beratung und Psychosynthese.