

ARBEITSBLATT: TRANSAKTIONSANALYSE IN DER PAARKOMMUNIKATION

Verstehen Sie Ihre Kommunikationsmuster besser

GRUNDLAGEN DER TRANSAKTIONSANALYSE (TA)

Die Transaktionsanalyse wurde von Eric Berne entwickelt und hilft zu verstehen, wie wir in Gesprächen miteinander interagieren. Nach der TA kommunizieren wir aus drei verschiedenen "Ich-Zuständen":

◇ ELTERN-ICH

Normativ (kritisch): Wertet, kritisiert, macht Vorwürfe, setzt Grenzen

Beispiele: "Du solltest...", "Das macht man nicht...", "Immer machst du..."

Fürsorglich: Unterstützt, tröstet, beschützt, kümmert sich

Beispiele: "Ich helfe dir...", "Das wird schon wieder...", "Lass mich das machen..."

◇ ERWACHSENEN-ICH

Sachlich, rational, problemlösend

Bewertet Situationen objektiv, ohne Emotionen oder Wertungen

Fragt nach Fakten, schlägt **Lösungen** vor

Beispiele: "Wie können wir das lösen?", "Lass uns die Fakten anschauen...", "Was brauchst du?"

◇ KIND-ICH

Freies Kind: Spontan, kreativ, verspielt, authentisch

Beispiele: "Das macht Spaß!", "Ich möchte...", "Mir ist danach..."

Angepasstes Kind: Fügsam, unsicher, sucht Anerkennung

Beispiele: "Ist das so richtig?", "Tut mir leid...", "Ich bemühe mich doch..."

Rebellisches Kind: Trotzig, abwehrend, wütend

Beispiele: "Nein!", "Lass mich in Ruhe!", "Immer ich!"

KOMMUNIKATIONSMUSTER (TRANSAKTIONEN)

✓ KOMPLEMENTÄRE TRANSAKTIONEN = konstruktiv

Die Kommunikation läuft parallel und ergänzt sich:

- Erwachsenen-Ich ↔ Erwachsenen-Ich = Sachliche Problemlösung
- Eltern-Ich (fürsorglich) ↔ Kind-Ich = Trost und Annahme

✗ GEKREUZTE TRANSAKTIONEN = Konflikt

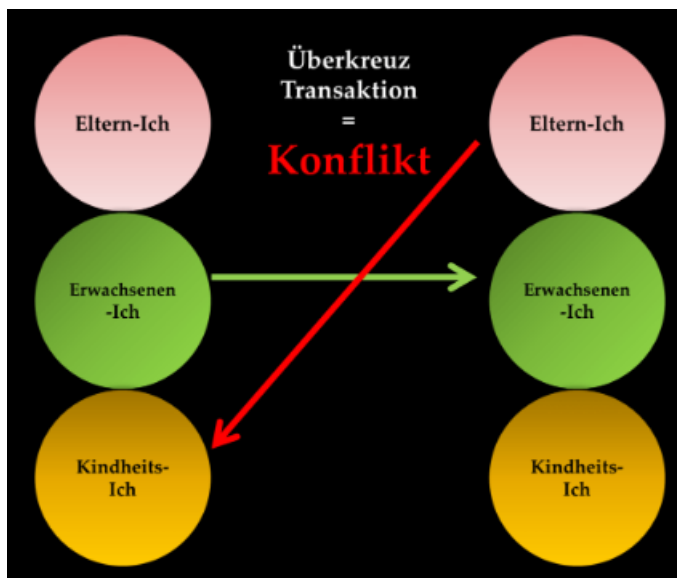
Die Antwort kommt aus einem anderen Ich-Zustand als erwartet:

- Partner A (Erwachsenen-Ich): "Können wir über die Aufgabenverteilung sprechen?"
 - Partner B (Kind-Ich, rebellisch): "Jetzt kommst du schon wieder damit!"
- *Kommunikation bricht ab, Eskalation*

✗ VERDECKTE TRANSAKTIONEN = Missverständnisse

Auf zwei Ebenen: Gesagtes und unterschwellige Botschaft

- Gesagt: "Mach du das ruhig so..."
- Gemeint: "Du machst es sowieso falsch..."



IHRE SITUATION: Typische Dynamiken erkennen

Beschreibung Ihrer aktuellen Paardynamik:

- Sie: Wünschen sich Gespräche, mehr Unterstützung (Erwachsenen-Ich sucht Lösung)
- Partner: Reagiert gereizt, fühlt sich angegriffen, zieht sich zurück

Mögliche Ich-Zustände in Ihren Konflikten:

SIE könnten kommunizieren aus:

- Erwachsenen-Ich: "Lass uns besprechen, wie wir uns die Aufgaben aufteilen"
- Eltern-Ich (kritisch): "Du hilfst zu wenig!" (auch wenn nicht beabsichtigt)
- Kind-Ich (angepasst): "Ich schaffe das alles nicht alleine..."

PARTNER könnte reagieren aus:

- Kind-Ich (rebellisch): "Lass mich in Ruhe!", Rückzug
- Eltern-Ich (kritisch): "Du übertreibst!", "Ich tue doch schon genug!"
- Kind-Ich (überlastet): Fühlt sich überfordert, kann nicht noch mehr geben

REFLEXIONSAUFGABEN FÜR SIE

1. SELBSTREFLEXION: Aus welchem Ich-Zustand kommuniziere ich?

Denken Sie an ein konkretes Gespräch der letzten Woche zurück:

Was haben Sie gesagt (wörtlich)?

Aus welchem Ich-Zustand haben Sie vermutlich gesprochen?

<input type="checkbox"/> Eltern-Ich (kritisch)	<input type="checkbox"/> Eltern-Ich (fürsorglich)	<input type="checkbox"/> Erwachsenen-Ich
<input type="checkbox"/> Kind-Ich (angepasst)	<input type="checkbox"/> Kind-Ich (rebellisch)	<input type="checkbox"/> Kind-Ich (frei)

Wie hat Ihr Partner reagiert?

Aus welchem Ich-Zustand hat er vermutlich geantwortet?

<input type="checkbox"/> Eltern-Ich (kritisch)	<input type="checkbox"/> Eltern-Ich (fürsorglich)	<input type="checkbox"/> Erwachsenen-Ich
<input type="checkbox"/> Kind-Ich (angepasst)	<input type="checkbox"/> Kind-Ich (rebellisch)	<input type="checkbox"/> Kind-Ich (frei)

War dies eine gekreuzte Transaktion? Ja Nein

2. MUSTER ERKENNEN: Ihre typische Konfliktdynamik

Welches Muster wiederholt sich häufig bei Ihnen?

Ich sage etwas aus meinem _____-Ich

→ Er antwortet aus seinem _____-Ich

→ Das führt zu (Gefühl/Reaktion):

3. PERSPEKTIVWECHSEL: Die Sicht Ihres Partners

Versetzen Sie sich in die Lage Ihres Partners:

Was könnte er hören, wenn Sie um mehr Unterstützung bitten?

- "Du machst es nicht gut genug" (Kritik)
- "Ich sehe deine Überlastung nicht" (Mangel an Empathie)
- "Du sollst noch mehr leisten" (Überforderung)
- "Lass uns gemeinsam schauen, wie es besser geht" (Zusammenarbeit)

Was braucht Ihr Partner gerade möglicherweise?

- Anerkennung für das, was er leistet
- Verständnis für seine Überlastung
- Konkrete, kleine Schritte statt große Gespräche
- Emotionale Entlastung / Rückzug zur Regeneration

Anderes:

4. KOMMUNIKATION UMGESTALTEN

Formulieren Sie einen wichtigen Punkt aus Erwachsenen-Ich an Erwachsenen-Ich:

Statt (bisherige Formulierung):

Neu aus Erwachsenen-Ich (sachlich, lösungsorientiert, ohne Vorwurf):

Beispiele für Erwachsenen-Ich-Kommunikation:

- ✓ "Ich merke, wir sind beide am Limit. Können wir gemeinsam überlegen, was uns entlasten würde?"
- ✓ "Was brauchst du gerade von mir? Und was würde dir helfen?"
- ✓ "Mir ist wichtig, dass es uns beiden gut geht. Lass uns in Ruhe schauen, wie wir das hinbekommen."
- ✓ "Ich sehe, dass du auch viel trägst. Können wir eine Liste machen, was alles anfällt?"

5. BEDÜRFNISSE KLÄREN (ohne Vorwurf)

Ihre eigenen Bedürfnisse:

Was brauche ich konkret? (z.B. 2x/Woche abends 1 Std. für mich, Entlastung beim Haushalt...)

Seine vermuteten Bedürfnisse:

Was könnte mein Partner brauchen? (z.B. Ruhe, Anerkennung, Struktur...)

Gemeinsame Bedürfnisse:

Was brauchen wir als Paar/Familie?

LÖSUNGSANSÄTZE FÜR IHRE SITUATION

Z.B. Beide sind erschöpft:

→ Rückzugsbedürfnis ernst nehmen

Ihr Partner braucht möglicherweise erst "Regenerationszeit", bevor er Gespräche führen kann.

Neue Regel: "Sag mir, wann du bereit für ein Gespräch bist. Ich akzeptiere, wenn es jetzt nicht geht."

→ Kleine Schritte statt große Gespräche

Statt: "Wir müssen über alles reden!"

Besser: "Können wir morgen 10 Minuten über [ein konkretes Thema] sprechen?"

→ Anerkennung vor Kritik

"Ich sehe, dass du auch am Limit bist. Danke für das, was du schon machst. Und ich brauche..."

→ Konkrete Bitten statt Vorwürfe

Statt: "Du hilfst zu wenig!"

Besser: "Würdest du ab heute Abend das Baby wickeln? Das würde mich sehr entlasten."

→ Paarsetting schaffen

"Uns beiden geht es nicht gut. Wie wäre es mit Paartherapie als Unterstützung?"

IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE

Was möchte ich diese Woche ausprobieren?

1. _____

2. _____

3. _____

Woran erkenne ich, dass es funktioniert?

© Nicole Immer | mental-health-lounge.com

Dieses Arbeitsblatt dient der therapeutischen Selbstreflexion und ersetzt keine professionelle Beratung.