MODULBESCHREIBUNG

Wer spricht da gerade? Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich

Adaptives Modul | ~20 min

Ein Vorwurf, und das Gespräch entgleist: Der eine moralisiert, der andere entschuldigt sich für alles oder geht in Abwehr. Das wiederholt sich, zermürbt und klärt nichts. Dieses Modul gibt allen das Raster von Eric Berne, dem Begründer der Transaktionsanalyse, an die Hand: erkennen, welcher der drei Ich-Zustände – Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich – das Wort ergriffen hat, den passenden wählen und aus den Rollenmustern aussteigen, in denen Führungskräfte und Mitarbeiter festsitzen.

LERNZIELE

01 Die drei Ich-Zustände der Transaktionsanalyse – Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich – und ihre verschiedenen Seiten unterscheiden.

02 Erkennen, welcher Ich-Zustand das Wort ergriffen hat, bei sich wie beim anderen, vor allem, wenn es angespannt wird.

03 Ins Erwachsenen-Ich zurückfinden, also zu Fakten und Bedürfnissen, um aus den Rollenmustern auszusteigen, die Gespräche blockieren.

04 Das freie Kind-Ich nutzen, um zu entdramatisieren und wieder für Leichtigkeit zu sorgen, mit anderen ebenso wie mit der eigenen inneren Stimme.

ZIELGRUPPE

Alle, die bei der Arbeit aus dem Erwachsenen-Ich miteinander sprechen wollen, auch wenn es angespannt wird.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Transaktionsanalyse – Ich-Zustände Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich – Eric Berne (Begründer der Transaktionsanalyse)
- Unterzustände kritisches / fürsorgliches Eltern-Ich, angepasstes / rebellisches / freies Kind-Ich – Standardmodell der Transaktionsanalyse

QUELLEN & REFERENZEN

- Eric Berne – Begründer der Transaktionsanalyse, „Spiele der Erwachsenen“ (1964)
- Modell der drei Ich-Zustände (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) – Standardrahmen der Transaktionsanalyse, dokumentiert vom französischen Institut für Transaktionsanalyse (IFAT, Institut français d’Analyse Transactionnelle)
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy
- Acey Choy (1990) – The Winner’s Triangle, Alternativen zu den Rollen des Dramadreiecks

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026