

Transaktionsanalyse

kritisch



Eltern
ICH

unterstützend



Erwachsenen
ICH



frei



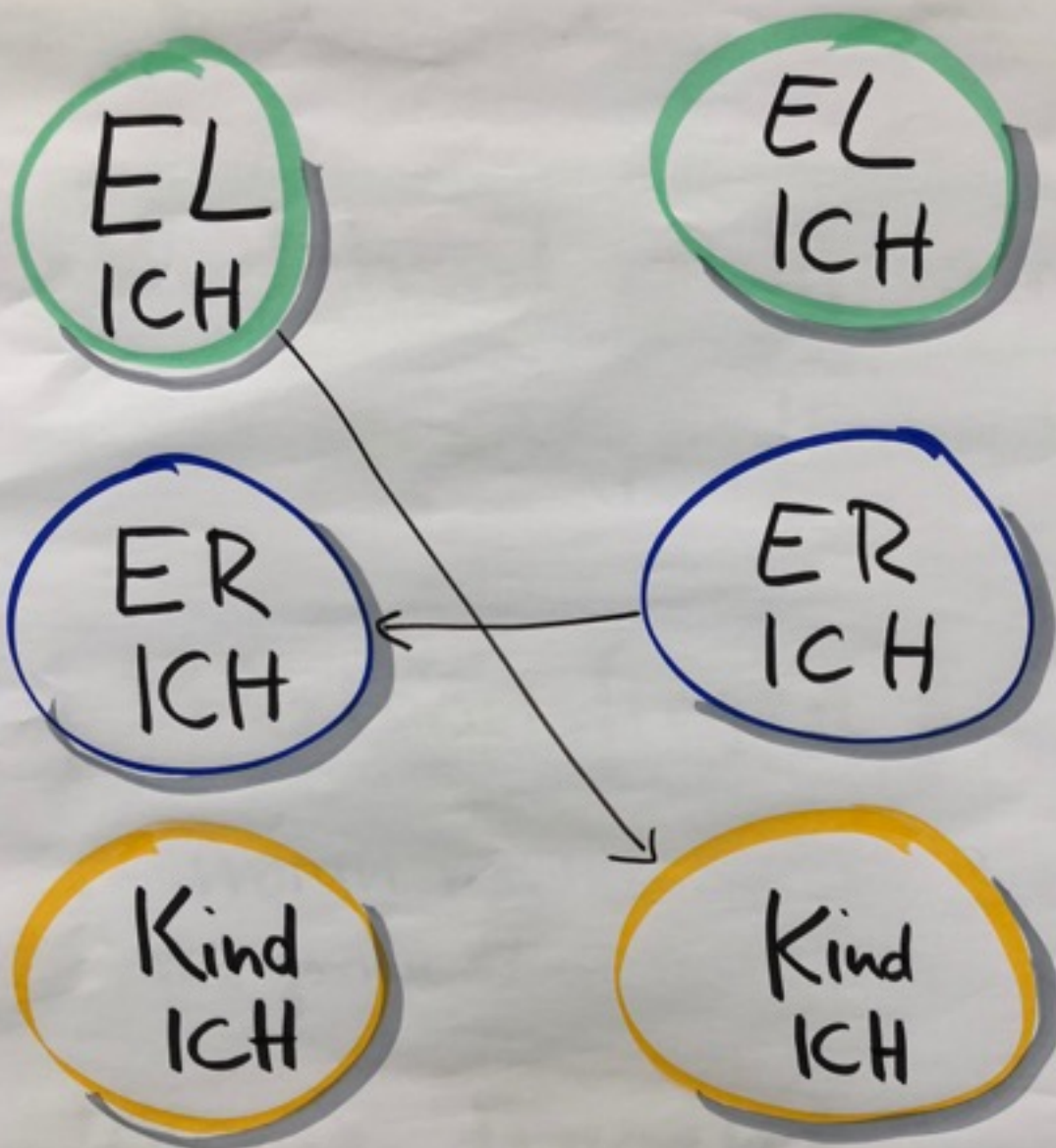
Kind
ICH

angepasst



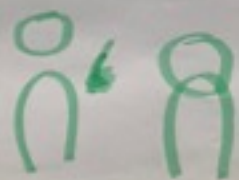
rebellisch





Gekreuzte

Transaktion



Was hilft, auf der
Erwachsenen-Ich-Ebene
zu bleiben?

Verstehend nachfragen

... habe ich richtig verstanden, dass ...

Präzisionsfragen

... Woran machen Sie das fest?
Was genau stimmt nicht?

Offene Fragen

Was schlagen Sie vor?

Was erwarten Sie von mir konkret?

Nicht verletzende
Ärgermitteilung

Gefühl

Situationsbeschreibung

Wunsch