

# TA - eine elegante Theorie

Die TA stellt theoretisch fundierte, sehr anschauliche, psychologisch lebensnahe Konzepte zur Verfügung, mit denen Menschen sich selbst und andere bezüglich ihrer erlebten Wirklichkeit reflektieren und verstehen können. Hier finden Sie einen Überblick über die Entwicklung der TA, Definition und Ziel der TA.

Die TA entstammt der Tiefen- und humanistischen Psychologie, die Menschen hilft, sowohl in privaten Beziehungen als auch in professionellen Kontexten wirksamer und authentischer mit sich und anderen umzugehen. Sie ist dazu geeignet, das Potential der eigenen Persönlichkeit zu entwickeln und zur Entfaltung zu bringen. Sie integriert Gedankengut aus der Tiefenpsychologie, Gestalttheorie, Verhaltenstherapie und aus systemischen Ansätzen.

- TA ist ein Persönlichkeitskonzept, das innere Prozesse des Einzelnen, seine lebensgeschichtliche Entwicklungen und seine Einbindung in eine jeweilige Gruppe verstehbar macht und kontextangemessen positiven Einfluss darauf nimmt.
- TA ist ein Kommunikationskonzept zur Beschreibung, Erklärung und Gestaltung zwischenmenschlicher Kommunikation.

Die Transaktionsanalyse ermöglicht einen qualifizierten Umgang mit der Gestaltung von Wirklichkeiten durch Kommunikation. Hierbei stehen Selbstreflektion und Beziehungsaspekte im Vordergrund und die Gestaltung von Begegnungen. Der Einsatz transaktionsanalytischer Konzepte hat zum Ziel, gemeinsam Leben sinnvoll und freudvoll zu gestalten und gleichberechtigt miteinander zu kooperieren. Dies geschieht nach Überzeugung der Transaktionsanalytiker vor allem durch Förderung und Entwicklung von Autonomie als selbst bestimmtem, spontanem und bezogenheitsfähigem Ausdruck in und an dieser Welt.