Take Home Messages

TA Praxis-Akademie 2026

A1 Christine Kohlbrenner

Alles will wachsen – welche Rolle spielen dabei die vier Hungerarten der Transaktionsanalyse?

- Ich habe viel gelernt - es ist übertragbar auf mein Leben
- Es war spannend: Der Positionshunger ist einfach überall und dirigiert unbewusst meine Entwicklung, einfach bis zu der Zeit, wo ich dem bewusst werde.
- Die Theorien hängen zusammen, das hat mich beeindruckt
- Bewusstheit über: Nicht einfach Feedback geben, sondern anfragen: Darf ich dir ein Feedback geben?
- Ich war das erste Mal an einem TA-Kurs und ich kann vieles mitnehmen.
- Der Positionshunger - Prägungen dämpfen das Wachstum

B1 Livia Zwahlen

Struktur, Funktion, Fluency – wie TA-Modelle Verhalten verständlich und veränderbar machen

- Das Modell der Functional Fluency hilft mir, mein Verhalten differenzierter wahrzunehmen und einzuordnen, statt es vorschnell als gut oder schlecht zu bewerten.
- Entscheidend ist nicht nur, wie ich mich verhalte, sondern auch, ob mein Verhalten zur jeweiligen Situation passt.
- Ich kann meine gewohnten Verhaltensmuster erkennen und prüfen, welche anderen Reaktionsmöglichkeiten mir zur Verfügung stehen.
- Bereits ein kleiner, bewusster Schritt kann meine Selbststeuerung, meine Zusammenarbeit und die Qualität meiner Beziehungen verbessern.

C1 Magaly Heller

Eine (ent-) spannende Reise: Mit Idiolektik den «guten Gründen» im Skript der TA auf der Spur

Aufnehmen von  SCHLÜSSELWÖRTERN und EINFACH nachfragen:

- Fragen nach der Sinneserfahrung.
- Fragen nach Dingen und Ihre Beschaffenheit.
- Fragen nach Verben, den konkreten Vorgängen, Tätigkeit und Aktion.
- Metaphern und Bilder aufgreifen und offen nachfragen.
- Paralogisch folgen.
- Nebenschauplätze und Ressourcen aufspüren.

D1 Katrin Hodel Scheurer & Rebecca Zimmermann

Die Kraft deiner Stimme – wie deine innere Haltung hörbar wird

- Feedback bekommen zur Stimme.
- Analyse Instrument bekommen.
- Bewusstsein für Stimme.
- Spannung für den Körper gelernt.
- Anregung bekommen zum Einsatz der Stimme.

E1 Eleonora Savides

Skript, der unbewusste Lebensplan – wie frühe Entscheidungen heutiges Handeln beeinflussen

- Antreiber und Einschärfungen kennenlernen.
- Skriptsystem anwenden und aussteigen.
- Urängste (Verlassen/Ignoriert/Angegriffen werden) kennenlernen und bearbeiten.
- Die Macht der Gruppe nutzen für Veränderungen vom Skript.
- Skriptveränderung braucht Sicherheit - Therapeut/Berater etc. beiziehen wo nötig.

F1 Livia Zwahlen

8x Beziehung – Tiefe verstehen und Nähe gestalten mit den acht Beziehungsbedürfnissen nach Erskine

- Die acht Beziehungsbedürfnisse bieten eine hilfreiche Landkarte, um mich selbst und andere besser zu verstehen.
- Hinter Verhalten können unerfüllte oder besonders wichtige Beziehungsbedürfnisse stehen. Es lohnt sich, neugierig zu bleiben, statt vorschnell zu interpretieren.
- Beziehungsbedürfnisse sind individuell unterschiedlich ausgeprägt und können sich je nach Situation verändern.
- Ich kann Beziehungen bewusster gestalten, indem ich wahrnehme, was mein Gegenüber braucht, und meine Antworten darauf abstimme.

G1 Stefan Kubli

Der Bezugsrahmen – wie mein Erleben mein Leben formt

- XXX
- Der Bezugsrahmen verändert und modifiziert sich ein Leben lang.
- Meinen Bezugsrahmen mit anderen zu teilen, lädt zum Kontakt ein.
- Toleranz: den Bezugsrahmen des Gegenüber berücksichtigt (gelten lassen), ohne deswegen eine entsprechende Meinung oder Wertung.
- Notwendigerweise zu teilen.
- Unser Skript ist ein wichtiger Teil unseres Bezugsrahmens.

H1 Katrin Hodel Scheurer

Beraten und begleiten im unfreiwilligen Kontext: Kann das mit TA funktionieren?

- Unfreiwillig ≠ aussichtslos.
- Klarheit über Auftrag, Rahmen und Spielraum.
- Dreiecksvertrag als Orientierung.
- Haltung: Ich bin okay, du bist okay.
- Geteilte Verantwortung.
- Eigene Rolle reflektieren.

I1 Eleonora Savides

Opfer, Retter, Verfolger – Wie Psychologische Spiele unseren Alltag prägen und uns der Ausstieg gelingt

- Bewusstheit über bevorzugte Rolle üben.
- nach darunterliegendem Bedürfnis fragen: Was möchtest du/brauchst du von mir?
- Weg vom Inhalt, hin zum Prozess: Was machen wir hier eigentlich miteinander?
- Atmosphäre schaffen, die genug Raum für Anerkennung/Verletzlichkeit bietet
- Sich fragen, wie die eigene Wutkraft gelebt wird

K1 Christine Kohlbrenner

Beziehungsgestaltung – ein Leitfaden mit den 3 - 9 P.

- P - den Power, die Macht: Gut überlegen, welchen Rollenhut habe ich und was gehört hier zu meiner Verantwortung.
- P: Das Pacing (sich auf das Tempo des Gegenübers abstimmen)
- P: Das Pacing
- P: Patience: Geduld haben, jedoch auch mit mir Selbst
- Beziehungsgestaltung: Wie gestalte ich die Beziehung zu mir selbst?
- P: Punishment = Strafe/Konsequenz: Sich vermehrt getrauen, Grenzen zu setzen und die Verantwortung für Konsequenzen zu übernehmen.

L1 Stefan Kubli

Zuwendung schenken: Wie gelingen uns «Strokes» im Alltag?

- XXX
- Jede Art von Stokes ist besser als gar keine.
- Kreativität beim Finden von authentischen Strokes.
- Wie gut ist mein Stroke-Gefäss gerade gefüllt?
- Stokes geben heisst oftmals auch Strokers zurück zu erhalten.

M1 Cornelia Nellen

«Warum Gruppen tun was sie tun – ein Blick durch die Brille der Transaktionsanalyse»

- Eigene Wahrnehmung reflektieren.
- Mit welcher Haltung gehe ich auf mein Gegenüber ein.
- Andere Meinung anhören.
- Mir Zeit nehmen um verschiedene Ansichten zu prüfen.
- Nicht voreilig handeln.
- ….es könnte auch ganz anders sein.
- Neugierig bleiben.