

# Transaktionsanalyse I

## Meine Kommunikationsmuster – und wie ich diese im Alltag (er-)lebe

### Ziele und Nutzen

Sie lernen sich selbst als Person und Ihre Verhaltensmuster in der Zusammenarbeit anhand ausgewählter Modelle der Transaktionsanalyse (TA) kennen. Sie lernen Ihre Normen und Prinzipien kennen und wie diese Sie fördern, bzw. hindern im Kontakt zu Ihrem Umfeld. Sie erleben bewusst Ihre eigenen Einstellungen und Gefühle. Sie entwickeln und probieren Alternativen aus.

### Inhalte

- Was ist Transaktionsanalyse?
- Wie reagiere ich in unterschiedlichen Situationen?
- Wie kann ich mein Verhalten den Ich-Zuständen zuordnen?
- Welche Auswirkungen hat das auf mein Umfeld, meine tägliche Arbeit?
- Welche immer wiederkehrenden Muster entdecke ich, wie fördern, wie hemmen sie mich in meinem „Spannungsfeld“?
- Welche psychologischen Spiele spiele ich?
- Welche typischen Verhaltensmuster ködern mich dabei?
- Welche Personen regen mich an, symbiotische Beziehungen einzugehen?
- Welche alternativen Handlungsweisen stehen mir zur Verfügung, um ungeliebtes Verhalten zu verändern?
- Welchen Vertrag gehe ich mit mir selbst ein, um neu probiertes Verhalten in mein Repertoire zu übernehmen?

### Termin und Ort

### Seminarpreis zzgl. MwSt. und Hotelkosten

08. bis 13.10.2017 in 83661 Lenggries-Fall	2.320,00 €
18. bis 23.03.2018 in 83661 Lenggries-Fall	2.350,00 €
17. bis 22.06.2018 in 27374 Visselhövede	2.350,00 €
21. bis 26.10.2018 in 83661 Lenggries-Fall	2.350,00 €

Bei gleichzeitiger Buchung der Seminare Transaktionsanalyse I und II beträgt der Kombipreis in 2017 € 4.480,00 + MwSt. und in 2018 € 4.540,00 + MwSt. (Zeitpunkt der Buchung zählt.)

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr und endet am Freitag um 13:00 Uhr.