



Grundpositionen: Wie gestalten wir unsere Beziehung?

Die Transaktionsanalyse unterscheidet verschiedene „Grundpositionen“, die sich unterschiedlich verhaltensbestimmend auswirken und somit einen Einfluss darauf haben, wie jemand in verschiedenen Situationen agiert und reagiert. Anhand dieser Grundpositionen lässt sich folgende Matrix erstellen:



1. Ich bin o.k. - Du bist o.k. (+/+)

Personen mit dieser Grundposition entscheiden realistisch, setzen sich aktiv für die eigenen Ziele ein und übernehmen dafür Verantwortung. Sie tolerieren und achten die Meinungen, Gefühle und Arbeiten anderer.

2. Ich bin o.k. - Du bist nicht o.k. (+/-)

Personen dieser Grundposition betrachten sich anderen gegenüber als überlegen und bewerten die eigenen Meinungen, Gefühle und Bedürfnisse höher als die der anderen.

3. Ich bin nicht o.k. - Du bist o.k. (-/+)

Personen dieser Grundposition betrachten sich unterlegen, trauen sich oft wenig zu und ziehen sich häufig zurück.

4. Ich bin nicht o.k. - Du bist nicht o.k. (-/-)

Personen dieser Grundposition sehen wenig Sinn. Sie denken, dass weder sie noch andere etwas bewegen können.

Die Grundpositionen sind nicht statisch, sie können von Situation zu Situation wechseln!