

Egostoelstanden en Transacties:

Binnen TA werken we met egostoelstanden: Ouder, Volwassen, Kind.

Het concept van het analyseren van de transacties geeft inzicht in hoe wij met anderen communiceren en vanuit welke egostoelstand. De analyse van de transacties tussen mensen, maakt ook duidelijk welke ego toestanden niet worden gebruikt en tegelijk onthullen we de interne monologue die de gaande interacties doet informeren. Met behulp van TA analyseren we hoe effectief de communicatie is. Hierbij kunnen we ander mogelijkheden voor communiceren gaan verkennen. Volgens de TA is iedereen in staat voor zichzelf te denken en verantwoordelijkheid te nemen voor de keuzes die hij of zij maakt. In elke situatie kunnen we op verschillende manieren reageren; we hebben in feit, altijd een keus uit negen soort gedrag. Zie afbeelding.

Welke egostoelstanden gebruik jij automatische als standaard? Met welke kan jij best gaan mee oefenen om je communicatie en relaties te versterken?

Het functionele model van Ego Toestanden beschrijft het gebruik van egostoelstanden in relatie tot anderen. Dit is voor anderen waarneembaar.

Structurerende Ouder (SO)

Structurerende Ouder gedrag is bijvoorbeeld kritisch, be-
grenzend, corrigerend of aanklagend.

Voedende Ouder (VO)

Voedende Ouder gedrag is bijvoorbeeld zorgzaam, hel-
pend, steunend of betuttelend.

Volwassene (V)

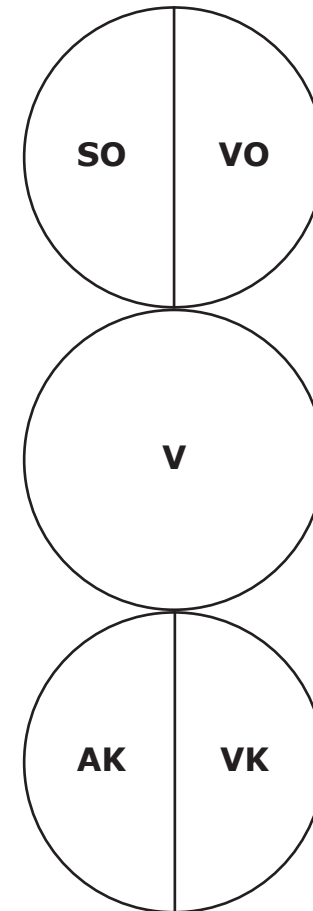
Vanuit Volwassene egotoestand geef je waargenomen
informatie door of druk je gedachten en gevoelens uit
vanuit in het hier en nu.

Vrije Kind (VK)

Vrije Kind gedrag is spontaan, creatief, spelend, plagend
of impulsief.

Aangepast Kind (AK)

Gedrag vanuit het Aangepaste Kind is bijvoorbeeld aan-
passen aan de ander, verleggen, terugtrekken, mokken,
aanklagen, rebels of onderdanig.



Zie <https://youtu.be/icEFLzigIOM>