

Transactionele Analyse is een krachtige theorie over menselijke ontwikkeling en verandering. De doelstelling van Transactionele Analyse is het vergroten van je bewustzijn en de capaciteit om te leren. Het geeft praktische inzichten en methoden die onmiddellijk toepasbaar zijn bij persoonlijke en professionele groei.

TA is ontwikkeld door Eric Berne in de jaren '50 en is inmiddels gegroeid tot een erkende stroming binnen de psychotherapie, educatie, counseling en in organisaties. Andere transactionele analisten hebben sindsdien Berne's ideeën verder ontwikkeld, waardoor TA nu een van de meest krachtige theorieën voor management en organisatieverandering is.

Transactionele Analyse wordt voor individuele coaching en ook bij het begeleiden van groepen en organisaties met succes toegepast. Binnen organisatie gerichte transactionele analyse gaan wij van het volgende uit:

- Verandering in het hier en nu met besef van daar en dan.
- Bewustzijn van de complexiteit en samenhang van verandering op meerdere niveaus
- Co-creativiteit en cooperatie binnen de relatie met de klant.
- De nadruk ligt meer op preventie en prestatie dan op remedie en reparatie.

Transactionele analyse geeft handvaten om te begrijpen wie je bent en hoe je je gedrag kunt veranderen. Een aantal kern concepten zijn:

- Ego toestanden: Binnen de TA zeggen wij dat mensen hun persoonlijkheid manifesteren via drie ego toestanden: Ouder, Volwassene en Kind. Een ego toestand is een geheel van gedachten, gevoelens en gedrag.
- Transacties: de manier waarop wij communiceren kan voorgesteld worden als een reeks transacties. Begrip van parallele transacties, gekruiste transacties en transacties met bijbedoeling vergroot de effectiviteit van onze interventies.
- Miskennis, rackets en psychologische spelen: TA geeft ons een taal om te praten over onze patronen van miscommunicatie, zoals psychologische spelen. Veel mensen kennen dit als de drama driehoek. Berne beschreef dit in een van zijn meest populaire boeken "Games people play".
- Script: een script is een levensplan dat wij buiten ons bewustzijn hebben gevormd, en dat leidt tot een bepaalde uitkomst. Bewustzijn van onze script beslissingen kan ons helpen onze patronen van gedrag te doorbreken.
- Het soort rollen en grenzen binnen organisaties leiden tot voorspelbare dynamiek binnen en tussen groepen.