



## Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse

*Thomas A. Harris*



**Download**



**Online Lesen**

**Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse** Thomas A. Harris

826.-845. Tausend, Mai 1996, ISBN 3499169169, Reihe: rororo Sachbuch Bd. 6916, Dünndruck



[Download Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser ...pdf](#)



[Online Lesen Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besse ...pdf](#)

# **Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse**

*Thomas A. Harris*

**Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse** Thomas A. Harris

826.-845. Tausend, Mai 1996, ISBN 3499169169, Reihe: rororo Sachbuch Bd. 6916, Dünndruck

**Downloaden und kostenlos lesen Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse**  
**Thomas A. Harris**

---

288 Seiten

Amazon.de

Thomas A. Harris ist nicht nur Facharzt für Psychiatrie, sondern war unter anderem auch Professor für Psychiatrie an der Universität von Arkansas. Sein Hörbuch über die Transaktions-Analyse ist das Ergebnis einer zehnjährigen Arbeit. Das System, das Harris erarbeitet hat, wird leicht verständlich anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis erläutert. Das Ziel seiner Analyse besteht in einer verbesserten Kommunikation mit anderen Mitmenschen und nicht zuletzt in einem grundlegenden Verständnis für sich selbst. Unter Transaktion versteht der Psychiater die Aktion, die einen Reiz ausübt und zu einer Reaktion des Gegenübers führt. Die Teile, die in uns wirksam sind, sind eingeteilt in das Eltern-Ich, das Kindheits-Ich und das Erwachsenen-Ich. Es geht nicht darum, Anteile zu eliminieren, sondern sie besser zu verstehen und darauf angemessen zu reagieren. Mit einer Einschränkung: Partnerschaften können nur durch zwei Menschen mit ausgeprägtem Erwachsenen-Ich erfolgreich sein. Das Eltern-Ich zeigt sich nonverbal in gerunzelten Augenbrauen, Stirnfalten, dem ausgestreckten Zeigefinger, Seufzen oder Händeringen. Folgende Ausdrücke werden aus der Kindheit von den Eltern übernommen: "Ich werde dafür sorgen, daß das ein für allemal aufhört", "Ich kann es auf den Tod nicht leiden...". Das Kindheits-Ich, das emotional aufgeladen ist, äußert sich durch Tränen, Grimassen, Nägelkauen, Achselzucken oder Wutanfälle. Personen, die vom Erwachsenen-Ich dominiert werden, verwenden unter anderem Ausdrücke wie "wieviel", "auf welche Weise", "möglich" oder "ich finde". Es ist durchaus möglich, daß alle Teile gemeinsam und abwechselnd vorkommen. Vor allem in manchen unglücklichen Ehen dominiert das Kindheits-Ich, das eine Enttäuschung vorprogrammiert. In einem solchen Fall dominiert die romantische Vorstellung vom reichen Märchenprinzen, der jeden Tag Rosen bringt. "Die Liebe ist ein Kind der Freiheit", sagen die Franzosen. Und das Erwachsenen-Ich macht dies möglich. Weg von der dogmatischen Starrheit, hin zur Flexibilität heißt das Zauberwort. Das Buch gibt interessante Einblicke in die Entstehung der Psyche und verhilft zu einer erwachseneren Kommunikation. --*Corinna S. Heyn* Kurzbeschreibung

Thomas A. Harris hat zusammen mit Eric Berne («Spiele der Erwachsenen») die Transaktionsanalyse wissenschaftlich begründet und praktisch erprobt. Das vorliegende Buch ist die Summe seiner zehnjährigen Arbeit mit einzelnen und Gruppen. Harris erklärt an anschaulichen Beispielen aus dem Alltagsleben die vier Grundeinstellungen, die das Verhalten aller Menschen bestimmen. Er wendet sein System an auf Probleme in der Ehe und bei der Kindererziehung, auf psychische und geistige Störungen, auf Aggression und Gewalt, auf die Generationenkonflikte, auf Vorurteile gegenüber Minderheiten, auf Fragen der Kreativität, Schwierigkeiten in der Pubertätszeit, ethische und religiöse Überzeugungen und internationale Spannungen. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Thomas A. Harris (1910-1995) besuchte die High School in San Antonio, anschließend studierte er Medizin. 1942 begann seine Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie in Washington, D.C., danach diente er als Psychiater in der U.S. Navy. Er wurde Chefarzt des psychiatrischen Dienstes am Marine-Hospital in Philadelphia. 1947 übernahm er die Leitung der Psychiatrischen Abteilung des Amtes für Medizin und Chirurgie im Navy Department. Nach seinem Abschied erhielt er einen Lehrauftrag für Psychiatrie an der Universität von Arkansas. Im Anschluss daran wurde er Direktor der Behörde für das Anstaltswesen im Staate Washington an der Westküste. Harris war Gründer und Präsident des Instituts für Transaktionsanalyse in Sacramento und Direktor der Internationalen Vereinigung für Transaktionsanalyse.

Download and Read Online Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse Thomas A. Harris #4MB2JL9OSPA

Lesen Sie Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris für online ebook Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris Bücher online zu lesen. Online Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris ebook PDF herunterladen Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris Doc Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris Mobipocket Ich bin o.k. - Du bist o.k.: Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können - Eine Einführung in die Transaktionsanalyse von Thomas A. Harris EPub