

# Transactionele Analyse

*Transactionele Analyse (TA) geeft inzicht in onze persoonlijkheid, relaties en communicatie met anderen. Het helpt begrijpen hoe onze persoonlijkheidsstructuur zichtbaar wordt in ons gedrag en onze communicatie.*

TA gebruikt hiervoor de zgn. 'ego-toestanden' die we allemaal in ons hebben: de Kritische en Verzorgende Ouder, Volwassene, het Aangepaste en Vrije Kind. TA biedt ook zicht op hoe ons huidige levenspatroon is ontstaan in onze kinderjaren, het zgn. 'script'. Dit script, deze zogenaamde overlevingsstrategieën uit de kinderjaren, blijven we herhalen als volwassene. Zelfs als ze pijnlijk zijn. We zien immers alleen datgene wat bij ons script hoort.

Met deze inzichten zet je je eigen veranderproces in gang en kies je bewust vanuit welke ego-toestand jij communiceert.