



Heinrich Keßler

Fragebogen zum Grundkurs Transaktionsanalyse (TA).

Das Dokument enthält die Fragen und eine Liste möglicher Programm-Eingaben, welche mit Hilfe der Antworten und den Methoden der Transaktionsanalyse (TA) erkannt, bearbeitet und geändert werden können. Was für junge Menschen zu einer Neuorientierung führen kann, kann für ältere Menschen dazu führen, sich (endlich) mit der Kindheit und den Elternfiguren (im eigenen Kopf) zu versöhnen und loszulassen.

Das Dokument ist im Jahre 1980 im Rahmen der Ausbildung in Transaktionsanalyse entstanden und wurde im Jahre 2017 vom Autor in diese Form gebracht.

Autor:

Heinrich Keßler
Hornisgrindestraße 1
D-77767 Appenweier

Internet: <https://www.2000ff.de>



Fragebogen zum Grundkurz (NP)

Kreuze bitte bei „V“ an, wenn Dein Vater oder Vater-Ersatzperson sich so verhielt, wie die Frage lautet. In der Spalte „M“ steht das Kreuz, wenn die Mutter es tat und in der Spalte „A“, wenn andere Personen des Haushalts in der Jugend (z.B. Großmutter, Onkel, Bruder) sich so verhielten.

		V	M	A
1.	War übermäßig fürsorglich, hat alles für mich getan.			
2.	War sehr gutmütig, verteidigte sich nicht, wenn er -sie angegriffen wurde.			
3.	Verlangte nie etwas, gab mir alles.			
4.	Ließ mich praktisch nie erzählen, was ich fühlte.			
5.	Wenn ich spielte oder mich amüsierte, tadelte er-sie mich.			
6.	Wenn ich mich ärgerte, war er-sie böse.			
7.	Wenn ich weinte, schimpfte er-sie oder ließ mich allein.			
8.	War immer in Eile, nervös, unter Druck.			
9.	Gab mir für alles die Schuld.			
10.	War sehr rebellisch, war immer gegen die Regierung / Vorgesetzte.			
11.	trank, rauchte, aß, nahm Tabletten, wiederholte das vom anderen Gesagte, wenn er-sie nervös war.			
12.	misstraute allen Menschen, sprach schlecht von der Welt.			



		V	M	A
13.	Überließ mir keine Verantwortung.			
14.	Lobte mich nicht für meine Erfolge.			
15.	Kritisierte mich häufig und ausführlich wegen meiner Misserfolge.			
16.	Arbeitete die ganze Zeit.			
17.	Ging nie allein aus.			
18.	Während der Pubertät entfremdete er-sie sich von mir.			
19.	Zu Hause war Sex tabu.			
20.	Die Tage zu Hause waren alle gleich; das ganze Leben tat er-sie dasselbe.			
21.	Richtete sich nach dem, was die anderen taten.			
22.	Hatte keinen Erfolg im Leben, gleichgültig, wieviel Mühe er-sie sich gab.			

Beschreibe hier kurz Deinen Vater:

Beschreibe hier kurz Deine Mutter:

(Track A 5 CP 25)



Mögliche Programm-Eingaben NP

1. Komm nicht allen zurecht! Werde nicht erwachsen!
2. Fühle Deinen Ärger nicht! Verteidige Dich nicht!
3. Bitte nicht! Sei egoistisch!
4. Fühle nicht! Zeige Deine Gefühle nicht!
5. Genieße nicht! Amüsiere Dich nicht!
6. Fühle Deinen Ärger nicht! Verteidige Dich nicht!
7. Weine nicht! Zeige Deine Trauer nicht! Fühle sie nicht!
8. Sei in Druck! Mach schnell!
9. Fühl Dich schuldig! Werde schuldig!
10. Sei ein Rebell!
11. Denke nicht! (Iss, trinkt, rauche, nimm Tabletten, spiele, schlafe,
habe Kopfschmerzen, rede belangloses Zeug: Aber denke nicht!
12. Vertrau niemandem! Die Menschen sind schlecht!
13. Übernimm keine Verantwortung! Werde nicht erwachsen!
14. Werde nicht besser als ich! Habe keinen Erfolg!
15. Habe keinen Erfolg! Scheitere!
16. Arbeite hart! Ruhe Dich nie richtig aus!
17. Geh nicht allen aus!
18. Sei nicht sexy! Genieße den Sex nicht!
19. Mach aus Deinem Leben eine Routine!
20. Tu nicht, was Dir gefällt! Sei nicht Du selbst!
21. Gib Dir mehr Mühe! (Aber habe keinen Erfolg!)