



Praxis für Transaktionsanalyse

Angelika Volkmann
Theologin
Transaktionsanalytikerin (DGTA)
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Willkommen

Sie suchen psychologische Beratung, Psychotherapie oder Supervision?
Hier können Sie sich über mein Angebot informieren.

Psychologische Beratung / Psychotherapie / Supervision

Psychologische Beratung

Sie haben ein konkretes Anliegen und möchten dazu ein paar Beratungstermine in Anspruch nehmen.

Solche Anliegen können sein:

- » Entscheidungshilfe in einer wichtigen Frage
- » Bewältigung von Prüfungsangst
- » Verbesserung der Organisation Ihres Alltags
- » Beratung bei der Erziehung ihrer Kinder
- » Klärung eines Konfliktes
- » Andere Anliegen

Ich stehe Ihnen gerne für eine psychologische Beratung zur Verfügung.

Psychotherapie

Sie haben den Eindruck, dass in Ihrem Leben etwas grundsätzlich nicht gut für Sie läuft. Sie haben den Eindruck, sich in einer Krise zu befinden, fühlen sich womöglich kraftlos und ohne Hoffnung und wünschen sich eine grundlegende, tiefergehende Begleitung zur Orientierung, Heilung, persönlichen Weiterentwicklung und Veränderung.

Das kann sehr unterschiedliche Gründe haben, z.B.:

- » Sie müssen den Tod eines nahstehenden Menschen verkraften.
- » Sie erleben eine Trennung.
- » Sie wurden von einem Schicksalsschlag getroffen.
- » Sie leiden an einem ungelösten Dauerkonflikt.
- » Sie müssen mit einem Übergang in eine neue Lebensphase zurecht kommen.
- » Sie sind dauerhaft überlastet.
- » Sie leiden unter Ängsten oder Depressionen.
- » Andere Gründe

Ich stehe Ihnen gerne für eine Psychotherapie zur Verfügung.

Supervision

Sie haben ein Anliegen im Zusammenhang mit Ihrer Berufstätigkeit.

Solche Anliegen können sein:

- » Sie wünschen sich, wieder mit mehr Freude und Motivation arbeiten zu können.
- » Sie suchen Unterstützung, um aktuelle Konflikte am Arbeitsplatz zu lösen.
- » Sie möchten sich besser abgrenzen können.
- » Sie erwägen eine berufliche Veränderung.
- » Sie möchten ihre kommunikative Kompetenz verbessern.
- » Andere Wünsche.

Ich stehe Ihnen gerne zur Supervision zur Verfügung. (EinzelSUPERVISION)

Kosten

Für jede Beratungs- oder Psychotherapiestunde fällt ein Privathonorar an, das ich den Einkommensverhältnissen anpasse.

Transaktionsanalyse (TA)

Die Transaktionsanalyse wurde in Amerika in den 50er/60er-Jahren von Eric Berne (1910-1970) begründet. Sie ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeit und zugleich ein psychotherapeutisches Verfahren basierend auf der Grundlage der humanistischen Psychologie und der Tiefenpsychologie. Schon früh wurde die TA für andere Arbeitsbereiche weiterentwickelt. Heute findet die Transaktionsanalyse ihre Anwendung in vier Feldern: Beratung, Pädagogik/Erwachsenenbildung, Psychotherapie, und Organisation.

Eric Berne hat die Transaktionsanalyse aus der Beobachtung der zwischenmenschlichen Kommunikation entwickelt. Eine Transaktion meint in diesem Zusammenhang einen verbalen oder nonverbalen Kommunikationsvorgang zwischen zwei Menschen oder auch im inneren Dialog in einem Menschen (z.B. Selbstvorwürfe oder eben auch Selbstermutigung).

Die Transaktionsanalyse als Persönlichkeitstheorie hilft, innere Prozesse, lebensgeschichtliche Entwicklungen und das "Gewordensein" von Individuen zu verstehen und Veränderung anzuregen.

Die Transaktionsanalyse ermöglicht, bewusste und auch unbewusste Kommunikationsabläufe differenziert wahrzunehmen, zu verstehen, zu beeinflussen und zu verändern. Das bezieht sich darauf, wie ein Mensch mit anderen kommuniziert und darauf, wie ein Mensch mit sich selbst umgeht (Ichzustandsanalyse). Durch die Analyse der Transaktionen wird deutlich, welche Rollen jemand unbewusst gerne einnimmt (z.B. „Retter“ oder „Opfer“) und welchen Grundüberzeugungen ein Mensch unbewusst folgt (z.B. „ich kann es nicht“). Durch die Analyse häufig wiederkehrender Kommunikationsabläufe (Spielanalyse) wird deutlich, wie ein Mensch es „schafft“, immer wieder die Bestätigung für die Richtigkeit dieser Grundüberzeugungen zu bekommen und dadurch ungute Gefühle zu erleben. Die Analyse des unbewussten Lebensplans (Skriptanalyse) hilft zu verstehen, warum ein Leben in einer bestimmten Art und Weise verläuft. Das Ziel der Transaktionsanalyse ist die Autonomie (Skriptfreiheit) des Menschen, d.h. dass der Mensch gegenüber destruktiven und einschränkenden Einflüssen, denen er unbewusst folgt, die eigene Freiheit findet. Dabei werden auch ungute Verhaltensmuster, die es zu überwinden gilt, als ursprünglich sinnvolle Überlebensstrategien gewürdigt.

Die Transaktionsanalyse geht von der Grundannahme aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat zu denken und Probleme zu lösen und dass jeder Mensch wertvoll und in Ordnung ist und im Rahmen seiner Möglichkeiten Verantwortung für sich und sein Handeln übernehmen kann.

Als Verfahren in Beratung und Psychotherapie ist sie geeignet, psychische Erkrankungen und Störungen zu behandeln und individuelles Wachstum zu fördern. Darüber hinaus ermöglicht sie, im Umgang mit sich selbst und in wichtigen Lebensbeziehungen sowie im beruflichen Kontext authentischer, klarer, liebevoller und damit glücklicher zu werden und die eigenen Persönlichkeit immer weiter zu entwickeln.

In der Transaktionsanalyse steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Entwicklung und seinem Wunsch nach Veränderung im Mittelpunkt. Der Auftrag des Klienten, der Klientin ist handlungsleitend. Es wird wertschätzend, beziehungs- und vertragsorientiert gearbeitet. Transaktionsanalytiker_innen verpflichten sich dem Ethik Code und den Ethikrichtlinien Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA) der und der European Association for Transactional Analysis (EATA).

Spiritualität



Manche Menschen wünschen sich psychologische Beratung, Psychotherapie oder Supervision von jemandem, der einen spirituellen Weg geht. Deshalb informiere ich an dieser Stelle über meine Grundhaltung.

Als Symbol für meine Arbeit begleitet mich seit langem das Labyrinth. Es ist ein altes, archaisches Symbol für das Leben überhaupt, für seine Gefährdungen, sein Schicksal, seinen Sinn. Das vielleicht eindrucksvollste Abbild des Labyrinths findet sich auf dem Boden der Kathedrale von Chartres und hat dort einen Durchmesser von mehr als 12 Metern und der Weg hindurch ist etwa 261 Meter lang. An jedem Freitag wird die Bestuhlung weggeräumt, sodass man es wirklich begehen kann.

Das wichtigste ist: das Labyrinth ist kein Irrgarten. Es gibt nur einen Weg. Keine Verzweigung. Der eine Weg führt unausweichlich zum Ziel, in die Mitte. Auf diesem Weg kommt man gleich am Anfang, nach zwei Windungen, dem Ziel sehr nahe – und dann scheint es in große Ferne gerückt. Ist es nicht so, dass uns bei manchen Vorhaben anfänglich ein Zauber befällt, eine Vision von etwas, die uns dann einen langen mühsamen Weg bis zur Verwirklichung durchhalten lässt? Auf dem Weg wird uns manche Kehrtwendung abverlangt – oft um 180 Grad. So wie wir denken und wollen, geht es nicht immer. Wir verstehen es nicht. Wir müssen lernen, uns umzuwenden, die Zumutungen des Lebens und die Herausforderungen des Lernens anzunehmen, womöglich in die entgegengesetzte Richtung weiterzugehen. Doch wenn wir diesen Weg gehen, Schritt für Schritt, wächst unsere Erkenntnis, werden wir verwandelt.

Der gesamte Weg ist eingebettet in die Kreisform, die alles umfängt, alles aufnimmt, was sich in ihr ereignet – das Symbol für Gott, der alles in allem ist und uns immer liebevoll umgibt – besonders in schweren Zeiten. Das Symbol des Labyrinths kann uns eine Ahnung davon vermitteln, dass wir, wo auch immer wir uns gerade befinden auf unserem Lebensweg, wir uns in einem sinnvollen Prozess befinden und von einem größeren ganzen liebevoll umgeben sind. Diese Überzeugung trägt mich nicht nur in meiner Arbeit als Pfarrerin, sondern auch in meiner Arbeit in meiner Praxis als Beraterin und Therapeutin.

Ob spirituelle Dinge und Glaubensfragen in diesem Kontext angesprochen werden oder nicht, entscheiden meine Klientinnen und Klienten.

Über mich



Geboren 1957, verheiratet, zwei erwachsene Kinder

Evangelische Pfarrerin in Tübingen (seit 1992)
Studium der evangelischen Theologie (1977-1983)
Seit 1984 im kirchlichen Dienst

Nebenberufliche Ausbildung zur Transaktionsanalytikerin im Anwendungsfeld Psychotherapie (1985-1992)
Transaktionsanalytikerin (DGTA, 1992)
Heilpraktikerin für Psychotherapie (seit 1995)
Nebenberufliche psychotherapeutische Praxis in Tübingen (seit 1992)
Ausbildung in Hypnotherapie nach Milton Erickson 1998-99
Diverse Fortbildungen zu den Themen Familienaufstellung, Sexueller Missbrauch, Traumatisierungen, Schematherapie
Teilnahme an der Langzeitschulung in Christlicher Kontemplation (Herzensgebet) bei der Weggemeinschaft Via Cordis
seit 2015

Ich bin mit großer Leidenschaft Gemeindepfarrerin. Ich bin ebenfalls hoch motiviert, in meinem zweiten Beruf als Transaktionsanalytikerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie Menschen psychologisch intensiv auf ihrem Weg zu begleiten – durch Krisen, in Entscheidungssituationen, bei großen Belastungen und Schicksalsschlägen oder auch schlicht weil der Wunsch nach Wachstum und Weiterentwicklung besteht.

Mit großem Respekt vor der Seele und der Lebensgeschichte des anderen stelle ich mich zur Verfügung beim Entwirren der Fäden, beim Finden von Lösungen und aktiven neuen Entscheidungen, beim Verstehen des Ganzen. Ich habe schon viel von meinen Klientinnen und Klienten gelernt.

Mit großer diagnostischer Sorgfalt lasse ich mich von der existentiellen Frage leiten: was stellt sich diesem Menschen als Aufgabe? Was braucht er, um sie zu bewältigen? Die Tätigkeit in meiner Praxis ist eine Nebentätigkeit in sehr begrenztem zeitlichen Rahmen. Ich bin Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA)

Kontakt

Angelika Volkmann

Theologin

Transaktionsanalytikerin (DGTA)

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Transaktionsanalyse

Poststraße 12

72072 Tübingen

Telefon: 07071/256469

am besten per mail: a.volkmann@gmx.net

Meine Praxis befindet sich im Institut für Humanistische Psychotherapie & Transaktionsanalyse von Karl-Heinz Schuldt und Uschi Oesterle in der Poststraße 12 in Tübingen im 4. Stock.

Die Praxis & das Institut liegen im Zentrum von Tübingen nur 5 Minuten vom Hauptbahnhof/Omnibusbahnhof entfernt. In der Nähe (5 Min. zu Fuß) bestehen Parkmöglichkeiten in den folgenden Parkhäusern: Parkhaus Neckar, Parkhaus Post und Parkhaus Metropol.

Links

Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA):

<http://www.dgta.de/transaktionsanalyse.php>

Institut für Humanistische Psychotherapie und Transaktionsanalyse in Tübingen:

<http://www.schuldt-praxis-institut.de/>

Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige;
Immer ist der wichtigste Mensch, der dir gerade gegenübersteht;
Immer ist die wichtigste Tat die Liebe.
Meister Eckhart