

*Angelika  
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller  
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen  
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin  
Weiterbildung und Psychotherapie  
Supervision und Paartherapie  
Systemische Therapeutin  
Pessotheapeutin

*Lehrberechtigtes Mitglied der*  
•DGTA \* EATA

*Lehrberechtigt im Bereich:*  
Psychotherapie \* Beratung \* Pädagogik

*Europäisches Zertifikat*  
als Psychotherapeutin

---

# **Zeitstruktur und Grundbedürfnisse**

Überarbeitete Version von Mai 2010  
Von Annette Kompa unter der Leitung von Angelika Glöckner  
Juni 2011

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

## Zeitstruktur und Grundbedürfnisse

1	Einordnung.....	2
2	Grundbedürfnisse.....	3
3	Zeitstruktur.....	4
4	Weiterentwicklungen des Konzepts der Zeitstruktur.....	5
4.1	William H. Holloway (1974): Die siebte und die achte Methode.....	5
4.2	Elliot M. Fox (1978): Die Verhaltensmatrix.....	5
4.3	Fanita English (1992): Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung.....	6
5	Übungen zur Zeitstrukturierung.....	8
6	Abschlusskommentar Angelika Glöckner.....	8
	Literatur und Quellenangaben.....	9

### 1 Einordnung

„Was lässt Menschen tun, was sie tun?“ Diese Frage umfasst für Berne alle Grundfragen des menschlichen Lebens.<sup>1</sup> Er beantwortet diese Frage nach den „Triebfedern“ unseres Tuns mit zwei Konzepten, die in engem Zusammenhang stehen: (1) Hungerarten oder Grundbedürfnisse und (2) Strukturierung unserer Zeit. Da beide Konzepte einander bedingen, sollen sie in diesem Text gemeinsam behandelt werden. Grundlegende Überlegungen seien jedoch voran gestellt:

- Wie bei allen TA-Konzepten hängt ihr Verständnis und ihr Nutzen davon ab, wie der Betrachter mit Hilfe der Konzepte die Welt interpretiert und wie er sie im Rahmen seiner individuellen Erfahrungserinnerungen und Weltsicht selbst begreift. Und gleichzeitig, wenn Zeitstrukturierung und Hungerarten Gegenstand eines Beratungs- oder Therapieprozesses sind, interagieren die Sichtweise des Professionellen und des Klienten miteinander - es gibt nie die einzig richtige objektive Sichtweise. Dies alles ist mit „wirklichkeitskonstruktiver Sichtweise“ gemeint und sollte im Umgang mit TA-Konzepten immer mit bedacht werden.
- Obwohl in der Literatur nicht näher thematisiert, entfalten diese Konzepte ihren Nutzen erst, wenn auch hier in „Plus-Minus“  $\pm^2$  (d.h. lebensförderlich bzw. lebens einschränkend, ggf. zerstörerisch) unterteilt wird – Näheres dazu vgl. Abschnitt 3.
- Wenn es um die Frage nach der Strukturierung der Zeit und den Grundbedürfnissen geht, geht es letztlich um die Sinnfrage: Warum lebe ich? Wozu lebe ich? Woraufhin lebe ich? Was will ich in meinem Leben erreichen? Was ist mir wichtig? (Wertsetzungen).

<sup>1</sup> Vgl. den Buchtitel seines letzten Buches: *Berne, Was sagen Sie, nachdem Sie „Guten Tag“ gesagt haben?*

<sup>2</sup> Das Symbol  $\pm$  soll im Folgenden darauf aufmerksam machen, wenn es wichtig ist, die lebensdienliche („Plus“) bzw. die zerstörerische („Minus“) Perspektive mit zu bedenken.

## 2 Grundbedürfnisse<sup>3</sup>

Der Mensch ist unter anderem durch Bedürfnisse und „Begehrlichkeiten“ gesteuert, die er mit Mitteln verschiedenster Art zu befriedigen sucht (Formulierung nach A.G.<sup>4</sup>). Berne nennt diese Begehrlichkeiten bewusst „Hunger“, da sie für das Überleben eines Menschen auf der gleichen Ebene anzusiedeln sind wie der Hunger nach Nahrung<sup>5</sup>. Er unterscheidet drei Arten:<sup>6</sup>

- **Reiz-Hunger** (engl. „stimulus hunger“): alle Formen des Angeregtseins ( $\pm$ ) vor allem auf der biologischen Ebene (vgl. die Forschungen von René Spitz zur sozialen und sensorischen Deprivation bei Säuglingen); in der Bedeutung für das Überleben auf gleicher Ebene zu sehen wie der Hunger nach Nahrung.
- **Hunger nach Anerkennung** engl. („stroke hunger“, „recognition hunger“): sowohl auf der Seinsebene (bedingungslos) als auch auf der Verhaltensebene (bedingt  $\pm$ ); kann gedeutet werden als Umwandlung des kindlichen Reizhungers in Hunger nach Anerkennung als Folge der Entwicklung und Sozialisation; die Befriedigung dieses Hungers muss nicht mehr auf körperlicher Ebene geschehen, sondern kann auch symbolisch sein: Gesten, Lächeln, Nicken, Geschenke, Lob, etc.).
- **Struktur-Hunger** (engl. „hunger for time-structure“): Vermeidung der absoluten Langeweile durch Strukturierung der Zeit (vgl. Abschnitt 3); als komplexere Form des Stimulus-Hungers verstehbar insofern, als Situationen geschaffen werden, in denen Strokes ausgetauscht werden können).

Alle drei Hungerarten spielen eine Rolle nach Berne, wenn es darum geht, das Bedürfnis der Menschen nach einer Strukturierung seiner Zeit zu erforschen.<sup>7</sup>

Claude Steiner fügt Bernes Hungerarten eine weitere hinzu: den „Hunger nach einem Standpunkt“ (engl. „position hunger“):<sup>8</sup> Damit meint er das Bedürfnis, eigene existentielle Grundhaltungen (OK-Positionen, Skriptglaubenssätze, Antreiber etc.) einzunehmen und zu verteidigen.

Kommentar A.G.: Es ließen sich je nach Weltsicht noch andere Bedürfnisse/Hungerarten hinzufügen, wie z.B. das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Überleben oder nach Sinn.

<sup>3</sup> Vgl. dazu *Berne*, Spiele, 15-26. Vgl. dazu auch die Überlegungen von Fanita English und ihrer Theorie von der Existentiellen Verhaltensmuster-Analyse (EVA), die in Abschnitt 4.2 vorgestellt wird.

<sup>4</sup> „A.G.“ bedeutet Angelika Glöckner.

<sup>5</sup> Vgl. *Berne*, Spiele, 16, 24.

<sup>6</sup> Vgl. *Berne*, Guten Tag, 38.

<sup>7</sup> Vgl. ebd., 38.

<sup>8</sup> Vgl. *Steiner*, Lebenspläne, 53. Interessant ist, dass Steiner den Reizhunger und den Hunger nach Anerkennung nicht eigens voneinander trennt – für ihn sind die drei Hungerarten demnach: Reizhunger, Strukturhunger, Positionshunger, vgl. ebd., 51-53.

### 3 Zeitstruktur<sup>9</sup>

„Ein immer währendes Problem des Menschen besteht in der Frage, wie er seine Tageszeit strukturieren soll. In diesem existentiellen Sinn besteht die Funktion allen gesellschaftlichen Lebens darin, sich bei der Bewältigung dieses Projekts gegenseitig Beistand zu leisten.“<sup>10</sup>

Berne hat zwischen 1962 und 1965 sein Konzept der Zeitstruktur entwickelt, es spielt in allen seinen Werken eine Rolle. Er geht davon aus, dass es für einen Menschen sehr schwierig sei, nichts zu tun und Langeweile auszuhalten – der Mensch hat ein grundlegendes Bedürfnis danach, seine Zeit zu strukturieren. Berne unterscheidet sechs Aktivitätsarten, wie Menschen ihre Zeit verbringen. Dabei sind die Grenzen zwischen den einzelnen Kategorien fließend und hängen von der Perspektive des Betrachters ab (wirklichkeitskonstruktive Sicht). Genauso verhält es sich mit der positiven oder negativen Bewertung: Was  $\pm$  ist, hängt davon ab, wie der Betrachter die Begriffe in seinem Verständnis füllt.

1. **RÜCKZUG** ( $\pm$ ) (engl. withdrawal)  
Gemeint ist die Zeit, die jemand für sich alleine verbringt, wie z.B. Alleinsein, Ruhe, aber auch Autismus. Es kann sowohl um einen Rückzug von der Welt als auch von sich selbst gehen – in beiden Fällen kann die Aktivität sowohl Plus- als auch Minusaspekte enthalten.
2. **RITUALE** ( $\pm$ ) (engl. ritual)  
Gut gefüllte, aber auch leere Rituale gibt es nicht nur im religiösen Bereich, sondern in allen Arten von Gemeinschaften – sie haben unterschiedliche Funktionen: gemeinschaftskonstituierend, Kanalisierung von starken Emotionen (Trauer, Aggression, Gewalt, Freude)  
Bsp.: Hochzeits-, Trauerrituale, Begrüßungsrituale
3. **ZEITVERTREIB** ( $\pm$ ) (engl. pasttime)  
Im weitesten Sinne: oberflächliche Unterhaltung
4. **AKTIVITÄTEN** ( $\pm$ ) (engl. activities)  
Aktivität umfasst alles, womit wir uns befassen, z.B. Arbeit, Hobby, Sport, aber auch Vermeidungstätigkeiten
5. **SPIELE** (-) (engl. games)  
Gemeint sind Transaktionen mit unterschwelligem, z.T. problematischen und nicht bewussten (skriptgebundenen) Motiven. Vom Standpunkt der Authentizität her sind Spiele negativ, d.h. als nicht wesensgemäß zu bewerten.
6. **INTIMITÄT** (+) (engl. intimacy)  
Intimität umfasst alles, wenn 1.-5. nicht geschieht; diese Aktivität ist frei von Negativität und der höchste Grad an authentischer Begegnung, d.h. eine „offene, aufrichtige, uneigennützig, spielfreie Begegnung oder Beziehung“<sup>11</sup>, nach Berne die wertvollste Art, die Zeit zu verbringen<sup>12</sup>.

<sup>9</sup> Vgl. Berne, Guten Tag, 38-43; Stewart/Joines, Transaktionsanalyse, 136-147.

<sup>10</sup> Vgl. Berne, Spiele, 20.

<sup>11</sup> Schlegel, Handbuch, 353.

<sup>12</sup> Vgl. ebd.

## 4 Weiterentwicklungen des Konzepts der Zeitstruktur

In der Vorstellung des Konzepts der Zeitstrukturierung in seinem letzten Buch<sup>13</sup> stellt Berne das Konzept aus der Perspektive der Sozialforschung und Kommunikation dar, d.h. der Schwerpunkt liegt auf der beobachtbaren Interaktion zwischen Menschen. Dass das Konzept durchaus weiter gefasst werden kann und sollte, zeigen die Hinweise in diesem Abschnitt.

### 4.1 William H. Holloway (1974): Die siebte und die achte Methode<sup>14</sup>

William Holloway geht über die sechs auf den Kontext sozialer Beziehungen bezogenen Methoden der Zeitstrukturierung hinaus und ergänzt zwei weitere:

- **KREATIVER SELBSTAUSDRUCK:** ein Mensch ist ganz und gar davon in Anspruch genommen, sich selbst auszudrücken (Maler, Musiker „in ihrem Element“, voller Freude im freien Kind-Ich)
- **VERÄNDERTE BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE:** Schlaf, aber auch Meditation, mystische und spirituelle Erfahrungen zählt er dazu.

### 4.2 Elliot M. Fox (1978): Die Verhaltensmatrix<sup>15</sup>

Elliot unterstützt das Grundanliegen der TA, ihren Anwendungsbereich über den rein therapeutischen Bereich hinaus auszudehnen. Unter dieser Prämisse bieten ihm die bisher diskutierten sechs Weisen der Zeitstrukturierung zu wenig Flexibilität und Komplexität. Er schlägt daher eine umfassendere Klassifikation vor, die er bei der Analyse der Strukturierung der Zeit, Identifikation möglicher Ungleichgewichtung und darauf aufbauend möglicher Veränderungsverträge praxisdienlich erfolgreich angewendet hat.

Elliot's Klassifikationsvorschlag beruht auf der von ihm so genannten „Verhaltensmatrix“: auf der senkrechten Achse unterscheidet er fünf Verhaltensebenen, innerhalb derer die Zeit strukturiert werden kann, auf der waagerechten klassifiziert er vier Verhaltensweisen, denen alle menschlichen Aktivitäten zugeordnet werden können – die sechs Klassifikationen von Berne (vgl. Zeile „Transaktionen“ in der folgenden Abbildung) werden als eine von den fünf Ebenen des Verhaltens einbezogen:<sup>16</sup>

<sup>13</sup> Vgl. *Berne*, Guten Tag, 38-43: Kapitel „Die Strukturierung der Zeit“.

<sup>14</sup> Vgl. *Holloway*, Transaktionsanalyse: eine integrative Sicht, 71.

<sup>15</sup> Vgl. zum Folgenden *Fox*, Die Verhaltensmatrix.

<sup>16</sup> Tabelle nach *Fox*, Die Verhaltensmatrix, 156. Gegenüber dem Original im Ausdruck geringfügig verkürzt und verändert.

<b>VERHALTENS-WEISE</b> <b>VERHALTENS-EBENE</b>	<b>PFLEGE</b> pflegen, reparieren, wiederherstellen	<b>VORBEREITUNG</b> planen, aufwärmen, ordnen	<b>WIEDERHOLUNG</b> üben, erneut benutzen, weiter betreiben, bewahren	<b>INNOVATION</b> schaffen, entwickeln, lernen, forschen
<b>GEIST</b> Emotionen, Denken, Fantasie, Urteilen	meditieren, beten, Wissen auf den neuesten Stand bringen	überdenken, überholte Überzeugungen und Einstellungen aussortieren	Wiederbenutzen von Wissen, Erinnerungen beleben, Fantasien wiederholen	Neue Konzepte entwickeln, neue Dinge lernen, neue Entscheidungen treffen
<b>KÖRPER</b> phys. Funktionen, Handeln, Sprechen	atmen, trinken, essen üben, ruhen, schlafen, heilen, Körperpflege	geschmeidig machen, aufwärmen	wiederholen von gewohnheitsmäßigem Verhalten, Leistungen, Bewegungen	neue Fähigkeiten lernen, Vermehren von Kraft und Ausdauer
<b>UMGEBUNG</b> phys. Umgebung, Objekte, nicht-transaktionale Aspekte)	reparieren, ersetzen, erneuern, polieren, bewahren	hinstellen, ordnen, wegnehmen	herstellen (fabrikmäßig), Neuherstellung von Kunsterzeugnissen und Abmachungen	neue Kunstgegenstände schaffen, Bilder, Publikationen, Erfindungen, Lieder
<b>TRANSAKTIONEN</b> Rituale, Zeitvertreib, Aktivitäten, Spiele, Intimität, Isolierung	Beziehungen am Leben erhalten	einschränkende Beziehungen beenden, vorläufige Informationen und Gefühle austauschen	Transaktionsmuster, Reden, Leistungen wiederholen	neue Beziehungen aufnehmen, neue Transaktionen durchführen, Intimität neu vertiefen oder herstellen
<b>ORGANISATION</b> explizit und implizit durch Ertrag geregelte Aktivitäten und Prozesse	verstärken eingeführter Verfahren, Prozeduren, Qualitätsstandards	Fundamente leben, zur Tat auffordern, überholte Prozesse ausmerzen, Machbarkeit prüfen	übliche Verfahren benutzen, Produkte erneut herstellen	neue Grundsätze aufstellen, neue Verfahren etc.

Fox lädt dazu ein, die individuelle Verteilung der verschiedenen Verhaltensweisen und Verhaltensebenen für sich, seine Gruppe etc. zu überprüfen – weniger um einer genauen Aufstellung willen als vielmehr dazu, „ein Gefühl dafür zu bekommen, wie man sein Leben verbringt, zu entscheiden, ob es die befriedigendste Disposition der Zeit ist und Wege zu planen, um diese zu verbessern.“<sup>17</sup>

Wie schon bei dem Modell von Berne ist auch hier die Zuordnung von Aktivitäten sicherlich je nach Standpunkt unterschiedlich möglich (ist z.B. „üben“ tatsächlich Körper/Pflege oder eher Körper/Wiederholung zuzuordnen?). Wichtig an den Gedanken von Fox ist jedoch die Perspektive, das Konzept der Zeitstrukturierung in einen anwendungsnäheren Kontext zu bringen – die Matrix kann bei aller inhärenter Ungenauigkeit in Beratungssituationen und zur Selbstanalyse sicher gute Dienste leisten, wenn es um die Frage geht, ob Zeit sinn- und freudvoll gefüllt wird.

### 4.3 Fanita English (1992): Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung<sup>18</sup>

Fanita English versucht, in ihren Überlegungen eine Lücke in der Weiterentwicklung des Konzepts der Zeitstrukturierung zu schließen, zu der Berne durch seinen Tod ihrer Ansicht nach nicht mehr gekommen ist. Sie widerspricht der wohl weit verbreiteten Annahme vieler TA'ler, es genüge, die Zeitstrukturierung im beraterisch-therapeutischen Kontext (z.B. Paartherapie („Mein Partner hat zu wenig Zeit für mich ...“) lediglich hinsichtlich der Verteilung

<sup>17</sup> Fox, Die Verhaltensmatrix, 154.

<sup>18</sup> Vgl. zum Folgenden English, Neue Perspektiven.

lung von Streicheleinheiten (stroke economy) zu betrachten<sup>19</sup>. Ihrer Ansicht nach vernachlässige diese Perspektive wesentliche weitere angeborene Bedürfnisse der emotionalen Zeitgestaltung, wodurch die Gefahr von Missverständnissen und schlimmer noch von Pathologisierung von Verhalten gegeben sei.

Fanita English stellt dem Hunger-Modell von Berne ihre „Theorie der Existentiellen Verhaltensmuster-Analyse (EVA)“ gegenüber. Sie geht davon aus, dass drei Triebe dem Verhalten von Menschen zu Grunde liegen, die sich in der Regel in einem homöostatischen, d.h. sich selbst regulierenden gesunden Gleichgewicht zueinander befinden:

1. DER ÜBERLEBENSTRIEB

Thema ist hier die Sicherstellung des Überlebens des Individuums: i.d.R. ‚Überlebensschlussfolgerungen‘ aus der Kindheit. Diese können von lebenspraktischen Dingen (das Wissen, wie man eine Straße gefahrlos überquert; Hygieneverhalten zur Vermeidung von Krankheiten) bis hin zu (negativen) Skriptentscheidungen gehen. Der Überlebenstrieb hat auch mit dem Erwerb und dem Austausch von Streicheleinheiten zu tun und den damit verbundenen Gefühlen (Angst, Furcht, Scham, Sorge). Ausschließlich im Überlebenstrieb sieht F. English die Bedürfnisse der Zeitstrukturierung in der bisherigen Form angesiedelt<sup>20</sup>.

2. DER SCHÖPFUNGSTRIEB

Hier geht es um die Sicherstellung des Überlebens der Spezies. Dazu gehört Sexualität genauso wie alles kreative Schaffen, Neugier, Verspieltheit, Risikofreude, Erfindungsreichtum. Dieser Trieb ist gänzlich unabhängig von dem Bedürfnis nach Streicheleinheiten.

3. DER RUHETRIEB

(A.G.: „Trieb zur Stille“) ist in Fanita Englishs Verständnis unsere Verbindung zur Erde, zum Universum, zum Nicht-Leben.<sup>21</sup> Er kommt zum (positiven) Ausdruck im erfrischenden Schlaf, Kontemplation, Meditation, „ozeanischen“ Gefühlen. Auch hier geht es nicht um Streicheleinheiten.

„Die tatsächliche Zeit, die jeder Trieb benötigt, variiert von Person zu Person und auch nach verschiedenen Phasen im Leben von Menschen.“<sup>22</sup> Wir fühlen uns erst dann wohl, „wenn jeder unserer drei Triebe genug Gelegenheit hat, sich allein oder in Verbindung mit einem anderen auszudrücken.“<sup>23</sup> Geschieht dies nicht, macht sich dies durch Unzufriedenheit oder gar stärkeren Symptomen bemerkbar. Jeder dieser drei Triebe kann bei einem ungesunden Übergewicht zu lebens einschränkender oder gar lebensschädigender Wirkung führen. Auf den Anwendungskontext bezogen empfehlen die Überlegungen von Fanita English, nicht zu schnell auf fehlende Streicheleinheiten zu schließen, sondern mit in Betracht zu ziehen, dass der Mensch nicht nur das Bedürfnis nach Anerkennung hat, sondern auch zu Ruhezeiten und schöpferischer Tätigkeit. Es sollte darum gehen, die wirklichen Bedürfnisse der Beteiligten herauszufinden und evtl. unterschiedliche individuelle Zeitstrukturbedürfnisse transparent zu machen und diese aufgrund dieser Erkenntnisbasis miteinander in Beziehung zu bringen.

<sup>19</sup> Diese „Stroke-Bezogenheit“ kann man u.a. finden bei der Darstellung der Zeitstrukturierung von *Stewart/Joines*, Transaktionsanalyse, 136-147.

<sup>20</sup> Vgl. *English*, Neue Perspektiven, 160.

<sup>21</sup> Vgl. *English*, Neue Perspektiven, 162.

<sup>22</sup> *English*, Neue Perspektiven, 167.

<sup>23</sup> *English*, Neue Perspektiven, 165.

## 5 Übungen zur Zeitstrukturierung<sup>24</sup>

- Was haben Ihre Eltern über die Zeit gesagt? Benutzten Sie Redewendungen wie: „Man lebt nur einmal“, „Genieße das Leben, solange du kannst“, „Verschwende deine Zeit nicht“, „Willst du den ganzen Tag hier so herumsitzen? Los tu was!“, „Lass Dir Zeit, morgen ist auch noch ein Tag“?
- Wie gingen Ihre Eltern mit Zeit um?
- Beeinflussen diese Erfahrungen irgendwelche ihrer verbalen oder nichtverbalen Mitteilungen über die Zeit? Fühlen Sie sich gehetzt, träge, verwirrt, blockiert, ausgefüllt, leer? Oder wie?
- Was machen Sie mit Ihrer Zeit? Laufen Sie mit ihr um die Wette? Schlagen Sie sie tot? Nutzen Sie sie? Genießen Sie sie?
- Wählen Sie einen durchschnittlichen Werktag und versuchen Sie zu bestimmen, wieviel Prozent Ihrer Zeit durch Rituale, Zeitvertreib, Sich-Zurückziehen, Aktivitäten, Spiele und Intimität strukturiert wird.
- Wiederholen Sie die gleiche Übung im Hinblick auf das letzte Wochenende.
- Sind Sie mit Ihren Einstellungen und Gefühlen zum Thema Zeit zufrieden?
- Wenn nicht, welchen besseren Verwendungszweck könnten Sie sich für die Zeit Ihres Lebens vorstellen?
- Wie strukturieren Sie Ihre Zeit, wenn Sie bei der Arbeit sind, aber nicht tatsächlich arbeiten?

## 6 Abschlusskommentar Angelika Glöckner

Alle Ausführungen zu Zeitstruktur und zu den Hungerarten nach Berne und anderen lassen sich auch unter dem Motto „Gelebtes Leben wie gelebt“ betrachten: Es lässt sich auch auf der Basis dieser Überlegungen diskutieren, wie wir unsere Grundbedürfnisse steuern/ beherrschen/ ausleben/ regulieren oder „liebevoll zähmen“.

---

<sup>24</sup> In Anlehnung an *James/Jongeward*, Spontan leben, 90f.



## Literatur und Quellenangaben

- Berne, Eric:** Was sagen Sie, nachdem Sie ‚Guten Tag‘ gesagt haben? Psychologie des menschlichen Verhaltens (Frankfurt am Main <sup>20</sup>2007; engl. Original: What Do You Say After You Say Hello?“ <sup>1</sup>1972), 40-43; 193-195
- Berne, Eric:** Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen (Hamburg: Rowohlt-Verlag <sup>9</sup>2008)
- English, Fanita:** Meine Zeit ist wertvoller als deine Streicheleinheiten: Oder: Neue Perspektiven der Zeitstrukturierung, in: Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis 9 (1992) Nr. 4, 155-172
- Fox, Elliot M.:** Die Verhaltensmatrix: Eine neue Überlegung zur Zeitstruktur, in: Neues aus der Transaktions Analyse 3 (1979) Nr. 11, 147-157
- Holloway, William H.:** Transaktionsanalyse: eine integrative Sicht, in: Barnes, Graham u.a. (Hg.): Transaktionsanalyse seit Eric Berne Bd. 2: Was werd‘ ich morgen tun? (Berlin 1980)
- James, Muriel/ Jongeward, Dorothee:** Spontan leben. Übungen zur Selbstverwirklichung (Hamburg 1974)
- Schlegel, Leonhard:** Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Freiburg; Basel; Wien 1993; Pdf-Download als 2. vollständig überarbeitete Auflage 2002 unter: <http://www.dsgta.ch/139d144.html>.
- Steiner, Claude:** Wie man Lebenspläne verändert: Die Arbeit mit Skripts in der Transaktionsanalyse (Paderborn <sup>11</sup>2005)
- Stewart, Ian/Joines, Vann:** Die Transaktionsanalyse. Eine Einführung (Freiburg 1990). 331-368