

## Transaktsionaalse analüüsi harjutus

Palun otsustage iga kord järgmiste reaktsioonide üle: kas saatja käitub vastavalt lapse egoseisundile (C), täiskasvanu egoseisundile (A) või vanema egoseisundile (P). Proovige ette kujutada hääletooni, mida saatja võib iga kord kasutada. See paneb teid enesekindlamalt egoseisundit valima.

### Töötaja ei leidnud olulist kirja.

- a) Ütle mulle, miks sa ei hoolitse asjade eest, mille eest vastutad?
- b) Parim viis on küsida kõigilt, kellel oli kirja viimastel päevadel vaja, ning proovida selle liikumist jälgida. Ehk saab hr Mueller sind aidata.
- c) Ma ei saa sind aidata – ma ei söönud sinu tobedat kirja ära!

### IT-pinu ei tööta jälle.

- a) Palun vaata, kas leiad täna hommikul mehaaniku.
- b) Kurat! Masin on alati maas. Tahan selle vastu seina lüüa ja visata järgmisesse prügikasti!
- c) Teenindustöötajad pole enam sellised, nagu vanasti. Nad peaksid seda hoolikamalt käsitsema!

### Ülemus pole rahul kirjaga, mille tema sekretär kirjutas vastuseks teise osakonna memodele. Sekretär:

- a) Issand jumal, ma lugesin seda memo kolm korda ja ma ei saanud sellest aru. See mees peab olema juhmard.
- b) Leidsin, et memo on vastuoluline, härra. Oleksin tänulik, kui ütleksite mulle, mida te tema põhipunktide kohta arvate.
- c) Me ei tohiks sellele memole üldse vastata. On selge, et mees ei tea, millest ta räägib!

### Ajutine sekretär ilmub oma esimesel tööpäeval väga laia löikega kampsunis.

- a) Vau, vaata!
- b) Sa ei pane seda tõesti kontorisse selga!
- c) Huvitav, miks ta just selle kampsuni tööle tulekuks valis.

### Kohvipausi ajal teatas inimene, et üks töötaja on üle viidud.

- a) See on see, mida ma tahan teada. Arvan, et juhtunu on hea, ta on mind sageli ärritanud!
- b) Ärgem rääkigem edasi midagi, mis ei pruugi tõi olla. Peaksime küsima ülemuselt, kas me tahame seda täpselt teada.
- c) Me ei tohiks tõesti vaest poissi mustata. Tal on juba niigi raskusi – rahaliselt ja kodus – noh, teate küll.

## Ülemus ei veennud publikut oma ettepanekus olulisel koosolekul. Tema sekretär:

- a) Oh te vaeseke, tunnete end arvatavasti kohutavalt! Teen teile kohe tassi kohvi – see teeb teil tuju paremaks.
- b) Kas arvate, et oled halvas olukorras? Kuulake, mis minuga just juhtus...!
- c) Minu arvates on kahju, et teie ettepanek tagasi lükati. Palun öelge mulle, kui saan teie heaks midagi teha!

## Proua Millerit edutatakse ootamatult.

- a) Proua Miller väärrib seda tõesti. Tal on palju lapsi, keda ta toitma peab – ta vajab raha. Vaeseke.
- b) Kurat. Kui vaid mina saaks nii hea karjäärihüppe teha ...
- c) Arvan, et mina väärin edutamist temast enam. Aga võib-olla alahindasin teda siiani ...

## Teatatakse, et osakonda tuleb kahandada.

- a) Millised võimalused mul on, kui peaksin lahkuma?
- b) See neetud ettevõtte pole siin töötamist väärt!
- c) Ma arvan, et ülemused peaksid kõigepealt vallandama kõik naised. Esiteks pole neil raha vaja ja teiseks võtavad nad ainult meestelt töö ära.

## Egoseisundi harjutused

Igal inimesel (isiksusel) on Berni sõnul kolm egoseisundit. Need on:

P – vanema egoseisund

A – täiskasvanu egoseisund

C – lapse egoseisund

Määrake avaldused vastavale egoseisundile!

Palun kirjutage see kiri kohe.	P	A	C
Keegi ei aita mind!	P	A	C
Sa saad sellega hakkama!	P	A	C
Palun andke mulle kaust.	P	A	C
Tunnen end täna halvasti.	P	A	C
Teen sulle kohvi.	P	A	C
Kas söök on juba valmis?	P	A	C
Ma ei taha praegu süüa!	P	A	C
Pead ukse sulgema!	P	A	C
Saad ju aru?	P	A	C
Palun, siin on allkirjade kaust.	P	A	C

Ma ei taha seda enam näha!	P	A	C
Ära karju minu peale, ma kiirustan!	P	A	C
Ma ei taha seda enam teha.	P	A	C
Mitu korda ma pean seda ütlema?	P	A	C
Mis kell on?	P	A	C
Otsi ise – mina tahan praegu rahulikult töötada.	P	A	C
Kas annaksid mulle palun voldiku?	P	A	C
Ma pean alati su teenijat mängima!	P	A	C
Pead arved korrastama.	P	A	C

## Isiksuse valdkonnad ja suhtlemiskäitumine

Palun valige egoseisund, millest see väide pärineb.

Mida ma teha saan?	P	A	C
Iga laps saab sellise seadmega hakkama, mida sa sellega tegid?	P	A	C
Tahaksin teada, mida te siin müüte – segisteid või tainamasinaid?	P	A	C
Kuule, kas sa tahad väita, et oleme teid petnud?	P	A	C
Kuidas sa minuga räägid? Ma ei müünud sulle seadet.	P	A	C
Kas see on lõpuks valmis?	P	A	C
Ma ei ole nõiakunstiks võimeline.	P	A	C
See on keeruline küsimus.	P	A	C
Mulle tundub, nagu oleks keegi võhik selle kallal käinud.	P	A	C
Ja võime alati proovida, kuidas hakkama saame.	P	A	C
Oh, kas tahad seda nüüd nii esitleda?!	P	A	C
Kas sa arvad, et olen liiga loll, et midagi sellist märgata?	P	A	C
Probleem seisneb ühes sinu tobedas masinas!	P	A	C
Vabanda, mul on tõesti kahju.	P	A	C
Te ei ole meiega rahul, härra?	P	A	C
Mida me oleme kahe silma vahele jätnud?	P	A	C
Otsin nädal tagasi teie käest uhiuue auto. Ja täna vedas see mind alt!“	P	A	C
Pidin ise halva ilmaga autot lükkama! Vaadake!	P	A	C
Tõesti kohutav – sellised asjad juhtuvad tavaliselt kõige sobimatul ajal!	P	A	C
Ütlete, et vedas alt. Mis täpselt juhtus?	P	A	C
Auto lihtsalt peatus ega käivitunud uuesti.	P	A	C
Kus auto nüüd on?	P	A	C
Kas võiksite seda asja uurida?	P	A	C
See on tõesti kohutav. Auto oli siin kuni eelmise nädalani ja nüüd ei taha see jälle käivituda!	P	A	C
Teate, nii odavaid asju ostes ei tohiks te imestada.	P	A	C
Kuid teie müügimees ütles, et saate seda selle seadme abil hõlpsasti teha.	P	A	C

Müüjad! Mida nad tehnoloogiast mõistavad?	P	A	C
Mille jaoks küll! Ma sooviksin tõesti teada, miks me neid kalleid käsiraamatuid trükime?	P	A	C
Kas saaksid natuke kiiremini teha?	P	A	C
Ma teen juba niigi, mida suudan. Aga kui sa unustad kliendinumbr? See ei ole minu süü!	P	A	C
Mitu korda olen öelnud, et kirjad peavad samal päeval postkontorisse minema?	P	A	C
Kas ma saan sind aidata?	P	A	C
Kurb, et sa said vale sõnumi, kas pole?	P	A	C
Tahaksin teada, mille jaoks ma täpseid juhiseid annan?	P	A	C
Selle probleemi eest vastutate teie ainuisikuliselt!	P	A	C
Ma ei oska selle kirjaga midagi peale hakata. See sisaldab lihtsalt jama.	P	A	C
Minu arvates oleks tulnud asi juba ammu ära klaarida.	P	A	C
Mitte miski ei sobi sulle. Sa ei näe mind enam!	P	A	C
Vaata! Just see ongi tulemus.	P	A	C
Palun tee töö kohe ära!	P	A	C
Soovin, et päev oleks läbi.	P	A	C

## Transaktsioonitasandid

Paralleelsed transaktsioonid toimuvad siis, kui saatja ja vastuvõtja on samas egoseisundis

P		P	vähe konflikte, kuid tulemusi pole
A		A	konfliktid puuduvad ja tulemus on alati
C		C	vähe konflikte, kuid tulemusi pole

Paralleelsed tehingud võivad toimuda ka erinevate egoseisundite vahel.

P		P	
A		A	Vastuolulised tehingud
C		C	

Ristteingu korral vastab vastuvõtja teistsugusele egoseisundile kui saatja oma sõnumit saates.

P		P	
A		A	vaidlus
C		C	

Kui saatja ja vastuvõtja räägivad üksteisega täiskasvanu egoseisundist, saavad nad vestelda ilma konfliktideta, mis viib tulemusteni.

## Transaktsioonid

Palun joonistage näidetele transaktsioonide nooled!

### Paralleelsed transaktsioonid

- |   |    |  |   |   |
|---|----|--|---|---|
| 1 | A: | Meie tänapäevane karistussüsteem on liialt humaanne.   | P | P |
|   |    | Nad peavad kinni istuma!   | A | A |
|   | B: | Muidugi, kes on midagi teinud, peab trellide taga olema. Ei mingit halastust                 | C | C |
|   | A: | Kuhu see peaks viima, kui vennad elavad vanglas mugavamalt elu kui nende semud vabaduses?    |   |   |
|   | B: | Jah, see olukord tuleb taas lahendada!   |   |   |
| 2 | A: | Seltskonna väljasõit oli tore, tõeliselt naljakas!!  | P | P |
|   | B: | Ja kuidas me naersime! Te oleksite pidanud meie ülemust nägema, ta oli uskumatult naljakas   | A | A |
|   |    |  | C | C |
| 3 | A: | Mis kell on?   | P | P |
|   | B: | Pool kaksteist.  | A | A |
|   |    |  | C | C |
| 4 | A: | Jama, ma lihtsalt ei saa oma ülemusega läbi!   | P | P |
|   | B: | Miks sa temaga ei räägi? Kui teil on raskusi, peate rääkima.                                 | A | A |
|   |    |  | C | C |
|   | A: | Olen juba proovinud, kuid pole mõtet, ta viib kohe jutu teemalt kõrvale. Mul pole võimalust. |   |   |
|   | B: | Noh, siis pead ette valmistuma – tööta välja strateegia!                                     |   |   |
|   | A: | Sa võid ju seda öelda. Ma ei tea, millal ta mind kutsub.                                     |   |   |

### Risttransaktsioonid

- |   |    |  |   |   |
|---|----|--|---|---|
| 5 | A: | Härra Hansen, öelge mulle, kus on teie             | P | P |
|   | B: | tulumaksukaart?                                    | A | A |
|   | A: | Ärge muretsege. Saate selle juba varsti!           | C | C |
|   | B: | Kas peaksin kedagi taga ajama?                     |   |   |
|   | A: | Te saate selle eest palka!                         |   |   |
|   | B: | Arvate, et mul pole midagi paremat teha, kas pole? |   |   |

- A: Teete just nii, nagu poleks mulle midagi tähtsamat kui  
B: mu tobe tulumaksukaart!  
Olgu, nagu soovite. Tulumaksukaarti pole, raha pole!  
Ma saan oma raha – võite oma elu peale kihla vedada!

## Suhtlemisdiagnoos

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | A: Kui palju suurema pirniga lamp maksab?  | P | P |
|   | B: 120 eurot   | A | A |
|   |  | C | C |
| 2 | A: Hambaarstid tõmbavad patsiendist viimasegi raha välja. Maksin ühe silla eest tuhat eurot!                                 | P | P |
|   | B: Jah, nad rikastuvad, sõidavad Mercedestega ja peavad suvilaid Baleaari saartel.   | A | A |
|   |  | C | C |
| 3 | Ülemus: Minge kohe oma töökohale tagasi!   | P | P |
|   | Töötaja: Ma lähen juba. Ma tahtsin lihtsalt küsida ...   | A | A |
|   |  | C | C |
| 4 | Ülemus: Kus Hanseni fail jälle on?!  | P | P |
|   | Sekretär: Mu jumal, panin selle valesi ära.  | A | A |
|   |  | C | C |
| 5 | A: Siin pole kunagi õigel ajal kohtumist alustatud. Nad ei õpi kunagi ...  | P | P |
|   | B: Selles on sul täiesti õigus.  | A | A |
|   |  | C | C |
| 6 | A: Kui tore, et teie naine on jälle terve.   | P | P |
|   | B: Jah, ma olen ka selle üle väga õnnelik.   | A | A |
|   |  | C | C |
| 7 | A: Kuidas ma saan siit jaama jõuan?  | P | P |
|   | B: Kõigepealt vasakule, siis paremale, siis otse edasi.  | A | A |
|   |  | C | C |
| 8 | Klient: Kui suures summas pean täna oma kontole sissemakse tegema, kui soovin, et 10 aasta pärast oleks mul 30 000,00 eurot? | P | P |
|   |  | A | A |
|   |  | C | C |
|   | Raamatupidaja: Üks hetk, palun. Ma arvutan selle teile välja.  |   |   |

9	Politseinik	Politseinikuid peetakse viimseks maapealseks	P	P
	A:	kõntsaks. Kõik põlgavad meid.	A	A
		Kui ründame, pole see õige. Kui kohtleme	C	C
	Politseinik	pätte liiga õrnalt, pole see ka õige. Peaks		
	B:	töökohta vahetama ...		
10	A:	Noored on tänapäeval täiesti hukas. Neil on vaid	P	P
		pidutsemise mõtteis.	A	A
	B:	Narkootikumid ja tüdrukud, see on kõik, mis neil peas	C	C
		on. Keegi ei taha enam töötada		
11	Riigiteenistuja:	Kas te ei oska lugeda? See avatakse homme	P	P
	Kodanik:	hommikul.	A	A
		Oh, vabandust. Ma ei tahtnud teid häirida. Ma	C	C
		tahaksin homme hommikul tagasi tulla		
12	A:	Milline suurepärane eesmärk. Peatamatu. Fantastiline.	P	P
	B:	Super. Ja selle nurga alt uskumatu.	A	A
			C	C
13	A:	Sellest piisab, et sind nutma ajada. Nad tahavad, et	P	P
		teeksin nädalavahetusel inventuuri.	A	A
	B:	Sain ka nii aru. Ma arvan, et nad saavad meiega seda	C	C
		teha, sest me oleme liiga tähtsusetud.		
14	A:	Fantastiline, me võitsime!	P	P
	B:	Imeline, imeline!	A	A
			C	C
15	A:	Mida te endast küll arvate, et muusika nii valjuks	P	P
		keerate?	A	A
	B:	Kas teil on seda tõesti vaja? Alati oma pidudega.	C	C
	A:	Minu peod pole teie asi – keerake oma muusika maha,		
		muidu kutsun politsei!		
16	Klient:	Ootan oma raha juba 20 minutit. Arvate, et	P	P
		mul pole midagi paremat teha?	A	A
			C	C

Raamatupidaja: Te tulite viimasena, teid teenindatakse viimasena.

- |    |                |  |   |   |
|----|----------------|--|---|---|
| 17 | Klient:        | Seda on juhtunud kolm korda – üks minu kohver kadus ära. Ma ei reisi enam koos | P | P |
|    |                | teiega.  | A | A |
|    | Raamatupidaja: | Ainult ühe kohvri kaotamise pärast ei peaks te nii endast välja minema.        | C | C |
| 18 | Ülemus:        | Teie aruande sisu on jama. Ma ei saa sellega midagi peale hakata!              | P | P |
|    |                |  | A | A |
|    | Töötaja:       | Kui oleksite mulle täpsemad juhised andnud, oleksite saanud parema ülevaate.   | C | C |

Selle materjali litsents on üldsusele jagatud Creative Common Attribution – Share Alike 4.0 rahvusvahelise avaliku litsentsi alusel

