

## TA elke dag

Transactionele Analyse is een theorie over persoonlijkheid, communicatie en verandering waarmee je je zelfbewustzijn en zelfinzicht kunt vergroten. Het is een manier om naar de verschillende delen van je persoonlijkheid (egotoestanden) te kijken. Je krijgt inzicht in wat jouw werkelijkheid is, jouw referentiekader. Op basis daarvan vergroot je je keuzemogelijkheden met de bedoeling jezelf, anderen en de wereld om je heen respectvol te benaderen. Het is het streven van de Transactionele Analyse om een autonoom mens te zijn die met liefde en aandacht leeft in het hier en nu.

Hoe doe je dat? Aan de hand van haar eerder verschenen columns in *Strook, Tijdschrift voor Transactionele Analyse*, weet Marijke Arendsen Hein de diepgaande TA-theorie over te brengen. Ze gebruikt daarbij praktische voorbeelden en herkenbare situaties en maakt ons duidelijk hoe behulpzaam TA kan zijn in het leven van elke dag. Of het nu gaat om het doorkomen van de feestdagen, het oplossen van een ruzie met een partner, of om het onderhandelen over vakantieplannen, Marijke bewijst dat de kernbegrippen van TA voor iedereen inzichtelijk en dagelijks toepasbaar zijn.

*TA elke dag* is een aanwinst voor een ieder die wil begrijpen hoe de communicatie tussen zichzelf en de ander verloopt en die de uitdaging tot verandering wil aangaan om meer plezier, respect en oprechtheid in het leven te ervaren.

Marijke Arendsen Hein is psycholoog, psychotherapeut en relatie- en gezinstherapeut. Daarnaast is zij internationaal erkend opleider, trainer en supervisor in TA op het gebied van counseling en psychotherapie (TSTA C&P). Tevens is ze opleider in psychodrama en het enneagram. Zij schreef eerder het boek *Psychodrama en Transactionele Analyse. Inzicht door (trans)actie*. Marijke werkt in Nederland en Rusland en heeft een eigen praktijk in Amsterdam.

