Időstruktúrálási torta

*A kört ossza fel! Arányosan, hogy egy szeletek az adott szituációban, vagy a minden napokban, melyik állapotban mennyi időt tölt.*



*Visszavonulás*. Aki ezt választja, az kivonja magát a társas szituációból, és nem lép tranzakcióba a többiekkel.

*Rítus*. Bejáratott, előre programozott módon történő sztrókok sorozata.

*Időtöltés.* Ez jobbára csevegést jelent, szemben a rítusokkal, az időtöltések lehetnek egy társaság számára egész estét – mi több, egész életet – kitöltő programok.

*Aktivitás*. Ebben az esetben a felek valamilyen cél elérése érdekében, Felnőtt én-állapotban kommunikálnak, valamint tényleges tevékenységet végeznek.

*Játszma*. Berne definíciója szerint: „A játszma kiegészítő, rejtett tranzakciók folyamatos sorozata, amely pontosan meghatározott, előre látható kimenetel felé halad.”

*Intimitás*. Az idő ezen strukturálásában a felek nyíltan, hátsó célok és titkos üzenetek nélkül kommunikálnak egymással, őszintén kifejezve érzéseiket és szükségleteiket. Az *autonómia* egyik ismérve.